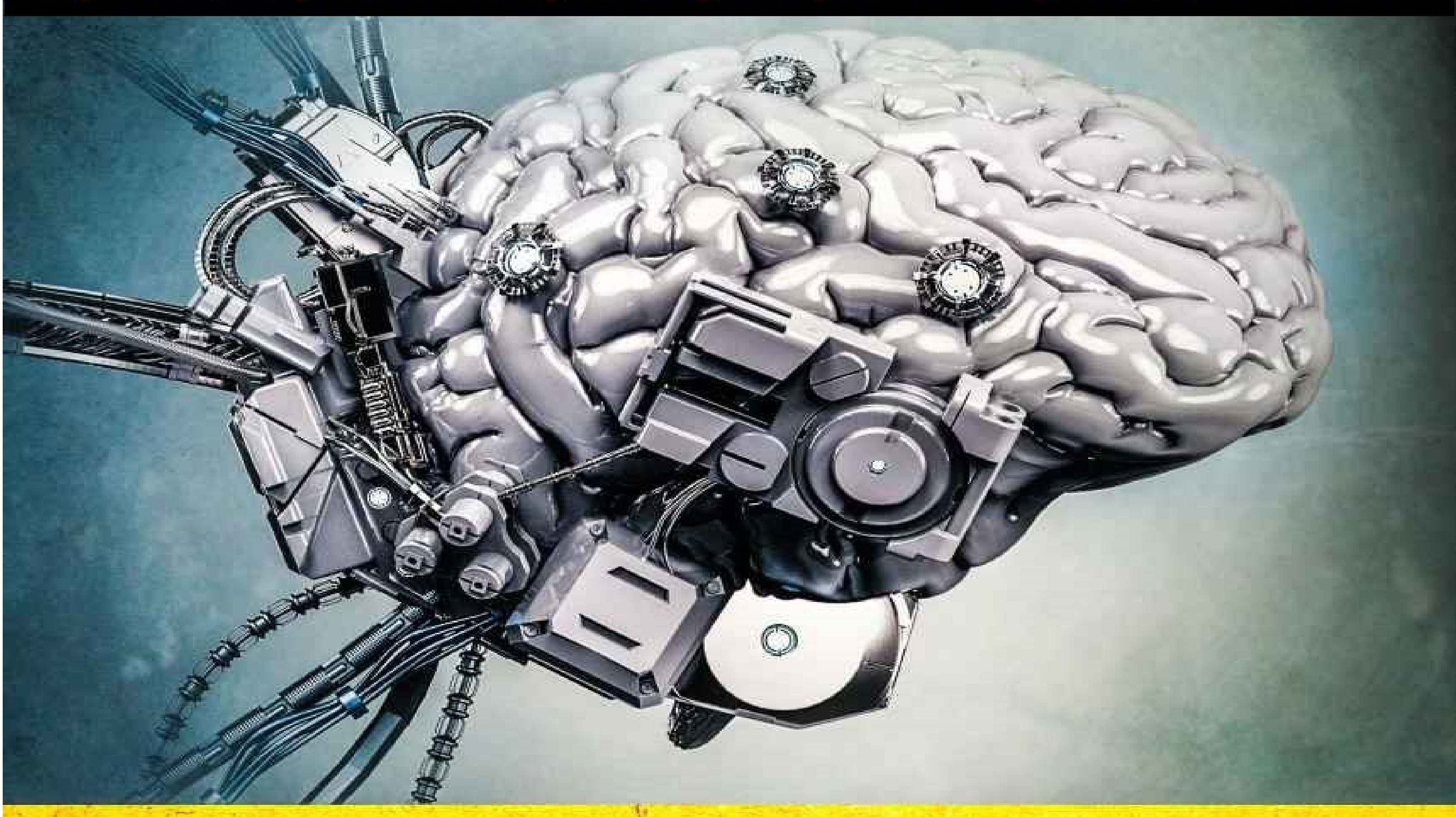
# Secretos de psicología oscura

*Aprender poderosas técnicas de manipulación para controlar la mente de las personas y conseguir lo que quieres en la vida; entender cómo funciona el lavado de cerebro, la hipnosis, la persuasión y el engaño y cómo defenderse de ello*



RICHARD CAMPBELL

# *Índice*


Capítulo 1: Psicología de la Oscuridad 101

Identificar un depredador humano

Son increíblemente encantadores

El derecho está a la orden del día

Les encanta tener el control

Sus emociones no son auténticas

Les gusta ser las víctimas

Fundamentos para defenderse de los depredadores humanos

Capítulo 2: Una inmersión profunda en la Tríada Oscura

Desembalando la Tríada Oscura: Narcisismo

¿Cómo controlan los narcisistas a los demás?

Desembalando la Tríada Oscura: Maquiavelo

Características de los High Machs

Desembalando la Tríada Oscura: Psicopatía

La prueba de la tríada oscura

Tratar con personalidades de la tríada oscura

Capítulo 3: El ABC del lavado de cerebro

Los diez pasos del lavado de cerebro

Segunda etapa: Colgando la zanahoria de la salvación

Tercera Etapa: La reconstrucción del yo lavado de cerebro

¿Qué hace que una persona sea susceptible al lavado de cerebro?

Protegiéndose contra los lavados de cerebro

Capítulo 4: La verdad sobre la hipnosis

Romper los mitos sobre la hipnosis y la manipulación

Cómo hipnotizar a alguien sin que lo sepa

Protegiéndose contra la hipnosis

¿Qué hay de la hipnoterapia?

Capítulo 5: El arte de la persuasión y el engaño

Los principios de la persuasión

Consejos de persuasión para el uso diario

Tipos de engaño y cómo mejorarlos todos

Capítulo 6: Defenderse de la psicología oscura

Factores que te hacen más fácil de manipular

Estrategias simples que puede adoptar para protegerse

Capítulo 7: Mitos y conceptos erróneos sobre la Psicología Oscura

Mito #1: Los psicópatas y sociópatas son una y la misma cosa

Mito #2: Los psicópatas se hacen y no nacen

Mito #3: Los sociópatas nacen

Mito #4: Las mujeres no pueden ser psicópatas

Mito #5: Los psicópatas están obsesionados con el asesinato.

Mito #6: La psicopatía es una enfermedad mental que puede ser curada.

Mito #7: Puedes cambiar a una persona de la tríada oscura amándola correctamente.

Mito #8: La gente que obtiene un alto puntaje en la tríada oscura es más atractiva.

Mito # 9: Los psicópatas cambian cuando tienen hijos.

Mito # 10: Usted está o no en la tríada oscura

Mito #11: Tu jefe es un psicópata

Mito #12: Tu ex es un psicópata

Capítulo 8: Famosas personalidades de la tríada oscura

Alejandro Magno

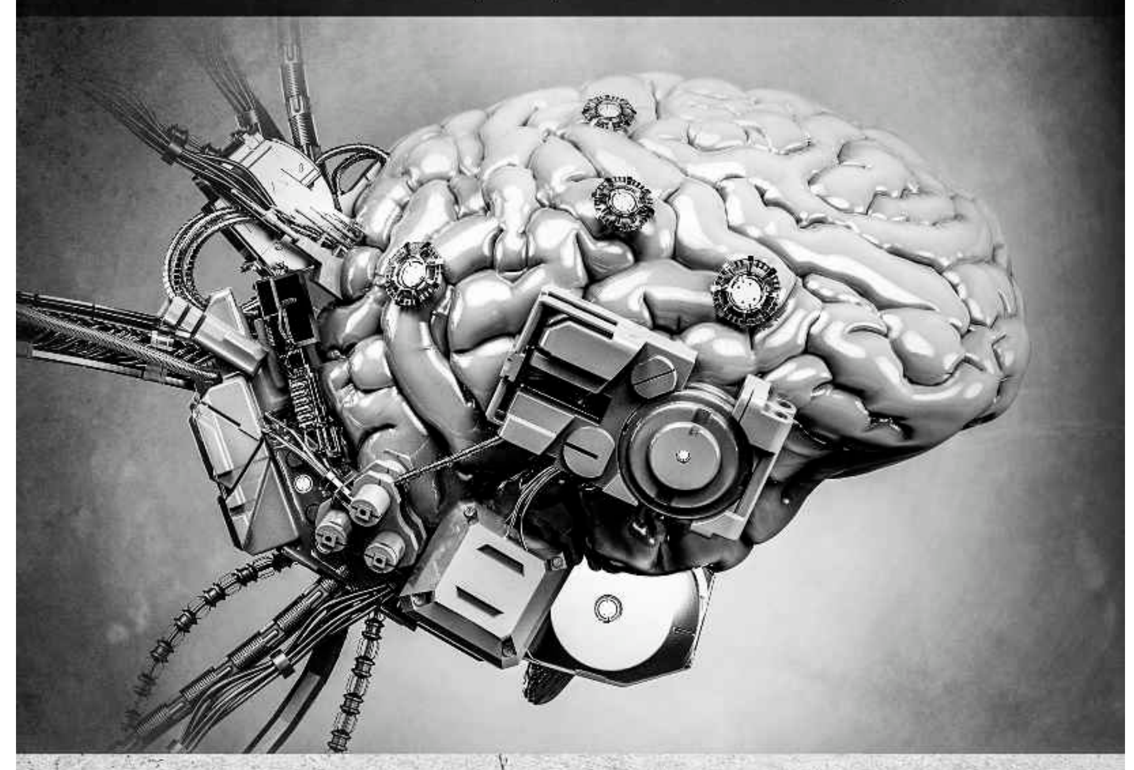
- Napoleón Bonaparte
- Adolf Hitler
- Charles Manson
- Albert DeSalvo
- Jeffrey Dahmer
- Amy Bishop
- Cómo hablar con su hijo sobre la psicología oscura
  - Haga de su casa un refugio seguro para su hijo
  - Esté atento a lo que su hijo está viendo y escuchando...
  - No endulzar las verdades
  - Ser el padre
  - Manténgase a la cabeza del juego
- ¿Qué pasa si el problema es su hijo?

Conclusión

Referencias




SUPER ADVANCED TECHNIQUES TO PERSUADE ANYONE, SECRETLY MANIPULATE PEOPLE AND INFLUENCE THEIR BEHAVIOUR WITHOUT THEM NOTICING (EMOTIONAL, BODY LANGUAGE, NLP, PSYCHOLOGY TRICKS)



RICHARD CAMPBELL

# Secretos de psicología oscura

*Aprender poderosas técnicas de manipulación para controlar la mente de las personas y conseguir lo que quieres en la vida; entender cómo funciona el lavado de cerebro, la hipnosis, la persuasión y el engaño y cómo defenderse de ellos.*

Tabla de contenido

*Capítulo 1: Psicología de la Oscuridad 101*

**Identificar un depredador humano**

Son increíblemente encantadores
El derecho está a la orden del día
Les encanta tener el control
Sus emociones no son auténticas
Les gusta ser las víctimas

**Fundamentos para defenderse de los depredadores humanos**

*Capítulo 2: Una inmersión profunda en la Tríada Oscura*

Desembalando la Tríada Oscura: Narcisismo
¿Cómo controlan los narcisistas a los demás?
Desembalando la Tríada Oscura: Maquiavelo
Características de los High Machs
Desembalando la Tríada Oscura: Psicopatía
La prueba de la tríada oscura
Tratar con personalidades de la tríada oscura

## Capítulo 3: El ABC del lavado de cerebro

**Los diez pasos del lavado de cerebro**

Segunda etapa: Colgando la zanahoria de la salvación
Tercera Etapa: La reconstrucción del yo lavado de cerebro

**¿Qué hace que una persona sea susceptible al lavado de cerebro?**

**Protegiéndose contra los lavados de cerebro**

## Capítulo 4: La verdad sobre la hipnosis

**Romper los mitos sobre la hipnosis y la manipulación**

**Cómo hipnotizar a alguien sin que lo sepa**

**Protegiéndose contra la hipnosis**

**¿Qué hay de la hipnoterapia?**

## Capítulo 5: El arte de la persuasión y el engaño

**Los principios de la persuasión**

**Consejos de persuasión para el uso diario**

**Tipos de engaño y cómo mejorarlos todos**

## Capítulo 6: Defenderse de la psicología oscura

**Factores que te hacen más fácil de manipular**

**Estrategias simples que puede adoptar para protegerse**

## Capítulo 7: Mitos y conceptos erróneos sobre la Psicología Oscura

Mito #1: Los psicópatas y sociópatas son una y la misma cosa
Mito #2: Los psicópatas se hacen y no nacen
Mito #3: Los sociópatas nacen
Mito #4: Las mujeres no pueden ser psicópatas
Mito #5: Los psicópatas están obsesionados con el asesinato.
Mito #6: La psicopatía es una enfermedad mental que puede ser curada.
Mito #7: Puedes cambiar a una persona de la tríada oscura amándola correctamente.
Mito #8: La gente que obtiene un alto puntaje en la tríada oscura es más atractiva.
Mito # 9: Los psicópatas cambian cuando tienen hijos.
Mito # 10: Usted está o no en la tríada oscura
Mito #11: Tu jefe es un psicópata
Mito #12: Tu ex es un psicópata

## Capítulo 8: Famosas personalidades de la tríada oscura

**Alejandro Magno**

**Napoleón Bonaparte**

**Adolf Hitler**

**Charles Manson**

**Albert DeSalvo**

**Jeffrey Dahmer**

**Amy Bishop**

**Cómo hablar con su hijo sobre la psicología oscura**

Haga de su casa un refugio seguro para su hijo
Esté atento a lo que su hijo está viendo y escuchando...
No endulzar las verdades
Ser el padre
Manténgase a la cabeza del juego

**¿Qué pasa si el problema es su hijo?**

*Conclusión*
*Referencias*

## Capítulo 1: Psicología de la Oscuridad 101

En un mundo utópico, todos los seres humanos se cuidarían los unos a los otros. Los vecinos serían amigos, los colegas en el mundo corporativo no serían despiadados en su competitividad, y los extraños serían todos amables. No habría robos, secuestros o incluso asesinatos. Sólo habría perfecta felicidad y armonía. Podrías hacer tus negocios sin preocuparte de que alguien se aproveche de ti. Podrías dejar tus tarjetas bancarias desatendidas porque nadie trataría de robarte. Dormir con las ventanas y puertas abiertas sería la norma. El robo de identidad no existiría. Las cárceles se volverían obsoletas y las mujeres podrían caminar en la oscuridad sin preocuparse de ser atacadas. Desafortunadamente, este no es el tipo de mundo en el que vivimos.

En el mundo real, la gente usa y abusa de los demás todo el tiempo. Casi parece que siempre hay alguien esperando para aprovecharse de ti en cada momento. En el mundo actual, donde las fronteras físicas han sido borradas por Internet y otras numerosas tecnologías, corres un riesgo aún mayor de ser presa de otros humanos. No sólo estás siendo presa de las personas con las que interactúas en el mundo físico, sino que también existe la amenaza adicional de los depredadores virtuales. Basta con decir que los humanos se han vuelto incluso más depredadores que los animales salvajes.

La mayoría de la gente prefiere creer lo mejor de todos los que conoce hasta que se demuestre lo contrario. Piénsalo. Cuando conoces a una nueva persona, ¿a menudo piensas en ella como una buena o mala persona? Lo más probable es que quieras esperar que todos tengan un corazón tan amable como el tuyo. Que ellos nunca harían nada para dañarte a ti o a otro. Si vas por la vida creyendo que todos son tan buenos como tú (asumiendo que eres realmente una buena persona), corres un riesgo muy alto de que te manipulen y se aprovechen de ti.

Retrocedamos un poco.

Cuando un ser humano nace, nace con algunas cualidades inherentes que son críticas para su supervivencia. Por ejemplo, un bebé nace con la capacidad de llorar para que otra persona satisfaga sus necesidades. Esto se debe a que el bebé necesita que otra persona lo atienda porque es demasiado pequeño para hacer algo por sí mismo. Por lo tanto, un bebé llorará cuando necesite ser alimentado, llorará cuando necesite dormir, llorará cuando necesite consuelo... llorará por casi cualquier cosa. Nadie entrenó a este

bebé para que llorara, es una herramienta de supervivencia que vino directamente del útero. Si los padres de este bebé no establecen límites particulares en cuanto a la respuesta a las peticiones del bebé, éste aprende que puede conseguir casi cualquier cosa con el llanto. Así es como comienza la manipulación. Esto no significa que los padres sean los únicos responsables de la crianza de los manipuladores. Mientras que los padres contribuyen al desarrollo del comportamiento manipulador en virtud de la genética y el tipo de crianza, o la falta de ella, proporcionada a la descendencia, hay otros factores en juego. En el centro mismo de nuestro ser, somos seres egoístas. Queremos lo mejor para nosotros primero, y para los demás después. Para algunas personas, hay una línea que indica hasta qué punto están dispuestos a ir para obtener lo mejor para ellos mismos. Para otros, la línea es borrosa y a veces incluso inexistente. Donde la línea es borrosa o no existe es donde comienza la psicología oscura.

La psicología oscura en los términos más simples es el estudio del comportamiento humano depredador. En otras palabras, la psicología oscura explora a los humanos como presa de otros humanos para su propio beneficio. Se sumerge en el lado mucho más oscuro de la conciencia humana, donde la conciencia, la empatía y el altruismo son inauditos. La Psicología Oscura busca entender por qué algunos humanos no parecen tener ningún reparo en causar daño a otros, siempre y cuando puedan ganar algo con ello. La psicología oscura reconoce que no todo el mundo es una persona agradable, por muy inclinado que esté a pensar así, y luego intenta responder por qué puede ser así.

El comportamiento depredador humano es algo que ha existido desde el principio de los tiempos. Los humanos siempre se han alimentado unos a otros. Este es un hecho constante; sólo los métodos de depredación cambian. Típicamente, los seres humanos utilizan dos canales principales en su depredación: intragrupo e intergrupo, que son canales internos y externos, respectivamente.

*Predación intragrupo versus intergrupo*

En cualquier grupo de personas, como una sociedad, comunidad, condado o región, donde hay similitudes compartidas, hay típicamente partes superiores e inferiores. La superioridad o inferioridad suele estar determinada por lo que el grupo de personas define como el criterio de la misma. Por ejemplo, puede ser el poder económico o la clase social, etc. A menudo, se encontrará que los partidos superiores se aprovechan de los inferiores para su propio progreso. Cuando esto sucede, la depredación intragrupo está en juego. Un grupo de corporaciones estableciendo industrias en un área residencial ocupada por residentes más pobres es un ejemplo de depredación

intergrupal. En este caso, el sector más rico de la sociedad no tiene reservas para dañar a otro sector menos afortunado que es vulnerable y presa fácil.

Si un grupo se considera superior a otro grupo y se aprovecha de ellos (externamente), esto se denomina depredación intergrupal. Es decir, depredación entre dos o más grupos diferentes. Esto es esencialmente lo que ocurrió durante la colonización, cuando los países europeos invadieron otros países que consideraban inferiores e incivilizados, para su propio beneficio.

En su vida cotidiana, puede que no se dé cuenta conscientemente de los depredadores que hay entre ustedes. Los depredadores humanos son muy hábiles para mezclarse con el resto de la población. Parecen personas normales que llevan una vida relativamente normal. Cuando hay un asesinato o cualquier otro incidente criminal en una comunidad, a menudo oirás a un miembro de la comunidad decir del perpetrador: *era un hombre tan bueno, muy querido por todos en el pueblo. Nunca hubiéramos sospechado que era capaz de un acto tan malvado.* La verdad es que el sospechoso no era realmente un buen hombre. La mayoría de las veces, sólo era un hombre malo disfrazado de bueno. Por supuesto, los términos malo y bueno no hacen justicia a la hora de explicar los complejos y a menudo confusos elementos que juegan un papel en hacer que uno elija convertirse en un depredador.

Aunque los monstruos en tu vida no siempre sean obvios, hay algunas maneras simples de identificar a un depredador. Si eres observador de las personas con las que te relacionas, te será más fácil distinguir los buenos de los malos. Esto es especialmente cierto si escuchas más de lo que hablas. Aprendes más cuando sólo escuchas y observas. Entonces, ¿cuáles son las marcas distintivas de un depredador humano?

## Identificar un depredador humano

Tu colega favorito en el trabajo puede ser alguien con quien realmente te llevas bien o alguien que pretende llevarse bien contigo para su propio beneficio. ¿Cómo se nota la diferencia?

### *Son increíblemente encantadores*

Los depredadores más eficientes también son extremadamente encantadores. Saben cómo hacer y decir las cosas correctas para que resulten atractivas para los demás. Resultan muy agradables por su capacidad de entrar en los buenos libros de cualquiera en virtud de unos pocos cumplidos y sonrisas bien colocadas. Cuando conoces a un encantador, te hacen creer que eres el centro de su universo. Te prestarán atención, te harán sentir especial y harán todo lo posible para impresionarte. Para muchos encantadores, esta es una forma de arte aprendida. Han tenido años de práctica para perfeccionar el acto del Sr. Encantador.

Cuando dos personas normales sin agendas ocultas se encuentran, la interacción que se produce es natural, a veces incómoda y a menudo superficial. Es decir, es probable que haya un montón de pequeñas charlas para llenar los silencios en lugar de conversaciones profundas y sentidas. Estas últimas conversaciones ocurren después de que se han llegado a conocer un poco mejor. Tengan cuidado con cualquiera que intente divulgar de forma encantadora cualquier información innecesaria que los pinte como este humano perfecto que es incapaz de dar un paso en falso. Tengan cuidado con cualquiera que siempre tenga la respuesta perfecta a todas las preguntas. Por último, ten cuidado con cualquiera que parezca flotar sin esfuerzo en las interacciones sociales. Este tipo de persona puede ser una mariposa social bien intencionada, pero también existe la posibilidad de que estén dando un espectáculo por el que pagarás mucho.

### *El derecho está a la orden del día*

¿Alguna vez te has encontrado con alguien que se comporta como si el mundo le debiera algo? Este tipo de persona debe tener lo que quiere a cualquier precio. Si no lo hacen, harán un berrinche y harán que todos paguen por ello. Los depredadores humanos a menudo son personas con derecho. Esta es la razón por la que a menudo no tienen problemas para obtener lo que quieren a cualquier costo, incluso si esto significa hacer daño a otros. Después de todo, el mundo está en deuda con ellos, y esta deuda debe ser pagada aunque signifique pisar unos pocos o muchos dedos del pie en el camino.

En el lugar de trabajo, el derecho se juega en forma de un colega que cree que merece un ascenso en virtud de cualquier razón que se le ocurra. Este tipo de empleado hará todo lo posible para asegurarse de que el jefe le dé el ascenso que cree que se ha ganado, incluso si apenas se esfuerza en la oficina. Tratarán de hacer que todos los demás se

vean mal y no merezcan el ascenso. Si no se salen con la suya y el ascenso es para otro, considerarán a esa persona como su enemigo de toda la vida. Después de todo, ¿cómo podría esa persona quitarle el ascenso? Nunca se le ocurrirá a este empleado con derecho a ascender que probablemente tenga que trabajar más duro para ascender.

### *Les encanta tener el control*

A la mayoría de la gente le encanta tener cierto control en ciertos aspectos de sus vidas. Es normal querer ser capaz de tomar las decisiones, dentro de límites razonables. El problema comienza cuando una persona en particular siente que necesita tomar las decisiones en su vida y en la de los demás. La mayoría de los manipuladores son fanáticos del control. Algunos de ellos tienen formas sutiles de expresar este control, mientras que otros no se molestan en hacerlo menos obvio. Si tienes un fanático del control en tu vida, probablemente ya lo sabes. Los fanáticos del control a menudo son difíciles de ignorar gracias a su capacidad de involucrarse en casi todo. En el lugar de trabajo, a los fanáticos del control les cuesta mucho delegar en otros, incluso cuando es necesario. Quieren dirigir todos y cada uno de los espectáculos porque saben que la recompensa es suya para cosechar.

Otro signo de un fanático del control es la incapacidad de admitir cuando se equivocan. Los humanos son propensos al error, y se requiere un cierto nivel de gracia para aceptar que están equivocados. Este es un tipo de gracia que la mayoría de los fanáticos del control carecen. Una razón por la que la gente que ama tener el control encuentra difícil admitir el error es que lo ven como una admisión de ser débil, lo que contradice su autoimagen idealizada de que son mejores que todos los demás. Si alguna vez te encuentras discutiendo con un fanático del control no esperes ganar. En cualquier batalla que involucre a un fanático del control, siempre ganan. Si no ganan, el ganador se convierte en el nuevo enemigo que debe ser derrotado pase lo que pase.

A los fanáticos del control también les gusta criticar a todo el mundo y a cualquiera, juzgándolos según los estándares superiores que se han fijado. Un fanático del control tendrá una opinión sobre cualquier cosa bajo el sol, incluso cuando esta opinión no es necesaria o incluso no es solicitada. Su crítica es dura y a menudo deja a los demás sintiéndose peor. Esta es una forma de ganar control para ellos; si haces que alguien se sienta inadecuado y pequeño, tienes una mejor oportunidad de hacer que cumpla con tus demandas, sean cuales sean.

Como habrás adivinado, fenómeno de *control* no es el término psicológico oficial para tales individuos. Más bien es un término que se utiliza en círculos informales para describir a cualquiera que tenga un deseo obsesivo de hacer que otros cumplan o de tener control sobre otros. Mientras que esta necesidad antinatural de control está motivada por la necesidad de poder manipular a los demás, hay varias causas fundamentales para este tipo de comportamiento.

Los fanáticos del control a menudo tienen trastornos de personalidad que hacen que se comporten como lo hacen. Un trastorno de personalidad se define como un patrón de comportamiento que se desvía de lo que se considera un comportamiento normal. Para que este tipo de comportamiento se clasifique como un trastorno de la personalidad (y no sólo un adolescente que tiene un mal día), tiene que aparecer de forma consistente, hasta el punto de que se convierte en algo profundo en la vida del individuo y en sus elecciones diarias. Todo el mundo tiene sus días malos de vez en cuando cuando cuando toma decisiones cuestionables; un individuo con un trastorno de personalidad tiene un mal día todos los días. A menudo, los trastornos de personalidad se diagnostican en la adolescencia. En algunas personas, puede tardar más tiempo en llegar a un diagnóstico.

Hay tres trastornos de la personalidad que pueden hacer que una persona se obsesione con el control de los demás. Estos incluyen el trastorno de personalidad antisocial, el trastorno de personalidad histriónica y el trastorno de personalidad narcisista. Los individuos con trastornos de personalidad antisocial suelen tener un sentido exagerado de autoestima y muy poca empatía, si es que la tienen, por los demás. Como tales, a menudo están predispuestos a controlar a los demás sin sentir ningún tipo de misericordia o simpatía. Los que sufren de un desorden de personalidad histriónica, por otro lado, aman la atención. Harán cualquier cosa para ganar la atención de los demás. Deben tener el control total del espectáculo, incluso si esto significa mentir sobre todo en su vida para obtener este tipo de atención. Obtener atención es el medio y el resultado del control que tienen sobre los demás. En resumen, la atención es una canción que pueden bailar para siempre.

Los narcisistas aman el control porque creen que son mejores que nadie y que tienen derecho a ese control. Simplemente no hay manera de salirse con la suya con un narcisista. Si estás involucrado con un narcisista, ya sea en el trabajo o en una relación personal, la única respuesta que se te permitirá dar es *sí*. Los narcisistas prosperan con el control porque alimenta su deseo interminable de ser el mayor negocio en cada habitación en la que están.

### *Sus emociones no son auténticas*

¿Alguna vez se ha encontrado con alguien que parecía muy amable y generoso, pero sus instintos le decían que no confiara en él? Es probablemente porque tu sexto sentido pudo detectar que toda esa bondad y generosidad no era auténtica. Mientras que es posible que el corazón y la mente sean engañados, el sexto sentido casi siempre es capaz de distinguir las mentiras de la verdad.

Los depredadores humanos saben que hay ciertas emociones y comportamientos que son beneficiosos en las relaciones. Saben que las personas más amables son muy queridas, y la generosidad se entiende como que una persona es buena de corazón. A los depredadores no les importa mucho la amabilidad, pero se esfuerzan mucho por pintar el cuadro de perfección requerido. Se presentarán en las reuniones de la comunidad con galletas caseras. En los eventos de caridad, tendrán el cheque más grande. Siempre tendrán las sonrisas más brillantes y cálidas. En la superficie, serán la imagen de la amabilidad y la hospitalidad del vecino. Por eso siempre atrapan a la gente sin darse cuenta cuando deciden revelar su otro lado... el que no es tan amable ni tan generoso.

Cuando se trata de alguien que se esfuerza por demostrar que es una persona muy agradable, llévese una pizca de sal. Presta atención a lo que tu instinto te dice sobre esta persona. Tus oídos y ojos pueden engañarte, pero esa voz interior de la razón siempre te cubrirá las espaldas.

### *Les gusta ser las víctimas*

Una de las mejores maneras de desviar la atención de tus fechorías es centrar la atención en las fechorías de otra persona. Los depredadores humanos han dominado el arte de jugar a ser la víctima. Les da suficiente tiempo para victimizar a otra persona mientras todos los demás se distraen. Una persona que se hace pasar por víctima nunca se disculpará por nada de lo que haga. Si llegan tarde, es porque alguien más envió la invitación a la reunión equivocada. Si hicieron trampa, es porque su pareja no les prestó suficiente atención. Si le pegan a otra persona, es porque esa persona los hizo enojar tanto que los llevó a la violencia. Siempre es una historia u otra.

La verdad es que el depredador nunca es la víctima. A menudo son incapaces de ser la víctima. Después de todo, han orquestado sus vidas y las de los demás para satisfacer

sus propios intereses. Sin embargo, los depredadores también saben que a la gente le gusta sentir lástima por las víctimas. Por lo tanto, jugarán a ser la víctima durante el tiempo que les convenga.

Con esta comprensión de cómo son los depredadores, puede que te preguntes qué medidas puedes tomar para protegerte. En primer lugar, es importante reconocer que este primer capítulo sólo toca la superficie de la psicología oscura y los jugadores de la misma. Los capítulos siguientes profundizarán en el análisis de los temas más intrincados que están en juego. Al final de esta profunda inmersión, habrán comprendido aún mejor cómo operan los manipuladores y otros personajes oscuros. Este conocimiento le ayudará a protegerse y, si es necesario, a cambiar las tornas según sea apropiado. Dicho esto, todavía puedes protegerte a ti mismo desde ahora.

## Fundamentos para defenderse de los depredadores humanos

Lo primero que necesitas saber es cómo identificar los accesorios que el depredador está usando para disfrazar su verdadero ser de ti. Esto podría ser bondad y generosidad fingida en forma de regalos excesivos o afecto forzado. Ten cuidado con cualquiera que parezca demasiado perfecto. Un sabio dijo una vez que si el trato es demasiado bueno, deberías pensarlo dos veces. Si una persona se muestra impecable y perfecta, es probablemente porque lleva una máscara. Una vez que se quite la máscara, estarás en un gran problema.



En segundo lugar, conócete a ti mismo dentro y fuera para que otra persona nunca pueda sorprenderte. Todo el mundo tiene sus puntos vulnerables. Si no sabes dónde están tus puntos ciegos, estarás en temporada de caza para los depredadores humanos. Los depredadores son como los tiburones, una gota de sangre y están sobre ti como el blanco sobre el arroz. Sepa de dónde sangra y mantenga este conocimiento oculto muy dentro de usted hasta que esté cien por ciento seguro de que se puede confiar en una persona con esta información.

La tercera forma de defenderse de los depredadores es usando el tiempo a su favor. Según las estadísticas publicadas por el Banco Mundial, la esperanza de vida media en EE.UU. en 2018 era de 78 años, mientras que en Canadá esta cifra era de 80. Esto significa que si vives en cualquiera de estos lugares, tienes una muy buena oportunidad de vivir más allá de los setenta años. Entonces, ¿por qué todo el mundo tiene tanta prisa? Desafortunadamente, vivimos en un mundo en el que todos tienen prisa por ir a algún lugar o conseguir algo. En medio de toda esta prisa hay depredadores que se alimentan de aquellos que están desesperados por alcanzarlos. Si se apresuran en las cosas, mirarán hacia atrás y se preguntarán por todos los errores que cometieron y que

podrían haber evitado. Usa el tiempo a tu favor cuando se trata de conocer a alguien, o cuando se trata de entender una inversión. A los depredadores les gusta infundir miedo a sus presas haciéndoles creer que se les está acabando el tiempo. No se les está acabando el tiempo. El tiempo está de tu lado. Úsalo sabiamente. Si te paras a reflexionar cada vez que te enfrentas a una decisión, te encontrarás tomando decisiones mucho mejores, y evitando numerosas trampas puestas para ti por los depredadores que circulan a tu alrededor.

## Capítulo 2: Una inmersión profunda en la Tríada Oscura

En el campo de la psicología, existe un fenómeno conocido como la tríada oscura. La tríada oscura es un conjunto de tres rasgos de personalidad, a saber, el narcisismo, el maquiavelismo y la psicopatía. Este conjunto de tres se denomina oscura debido a los comportamientos típicamente malignos asociados a estos rasgos. El marcado contraste de la tríada oscura es la tríada clara, que en sí misma es un tema y discusión para otro libro. Aunque los tres rasgos representados en la tríada oscura son distintos en sus propios estudios, se demuestra que en realidad a menudo se superponen. Lo que esto significa es que una persona que obtiene una alta puntuación en la prueba de la tríada oscura probablemente tendrá todos estos rasgos presentes con límites borrosos. Por ejemplo, podría ser difícil decir dónde termina el narcisismo y dónde comienza la psicopatía.

Los debates sobre el concepto de la tríada oscura fueron iniciados inicialmente en 1998 por tres expertos en psicología (se incluirán los nombres) que sostuvieron que el narcisismo, el maquiavelismo y la psicopatía se producían de manera superpuesta en muestras normales. Más tarde, en 2002, dos psicólogos llamados Paulhus y Williams acuñarían un nombre para este concepto: la tríada oscura.

Al tratar de comprender las personalidades de la tríada oscura, a menudo se han producido discusiones y debates sobre el papel que juegan la naturaleza y el En pocas palabras, los científicos del comportamiento, los psicólogos y los investigadores se han interesado en comprender si las personas de la tríada oscura nacen o se crían. ¿Nacemos malvados y manipuladores, o nos convertimos en ello como resultado de las cosas a las que nos exponemos cuando crecemos? Según numerosas investigaciones realizadas, se ha observado que la tríada oscura tiene un componente genético significativo. Es decir, algunas personas nacen con una predisposición a los rasgos de la tríada oscura. Sin embargo, el narcisismo y la psicopatía están por encima del maquiavelismo en lo que respecta a la heredabilidad. Es decir, es más probable que un padre psicópata transfiera el rasgo a su descendencia en comparación con un padre que ocupa un lugar destacado en la escala de maquiavelismo.

En noticias que pueden no ser muy agradables para cualquiera que esté empleado, los rasgos triádicos oscuros han demostrado estar bien representados en la gestión de alto

nivel. Durante el desembalaje de los componentes de la tríada oscura en las secciones siguientes, se hará evidente por qué esta representación puede ser así. Después de todo, muy pocos directores generales, si es que hay alguno, llegaron a donde están jugando bien.

### *Desembalando la Tríada Oscura: Narcisismo*

En la mitología griega, se cuenta la historia de un joven llamado Narciso. Narciso era un cazador conocido por su llamativo aspecto. A pesar de la adoración que recibía de sus admiradores, Narciso no tenía tiempo para ellos e incluso empujó a algunos a quitarse la vida para demostrar su amor. Aunque hay diferentes versiones de la historia de Narciso, todas ellas apuntan a que era increíblemente egoísta, lo que finalmente terminó en una muerte que fue un castigo a su manera egoísta. Gracias a la historia de este joven, el término narcisismo fue acuñado por Sigmund Freud. Freud, en su famoso ensayo de 1914 acertadamente titulado "*Sobre el Narcisismo"*.

En los términos más simples, el narcisismo es la autoadmiración excesiva y obsesiva que una persona tiene hacia sí misma y su apariencia física. Un narcisista es a menudo fácil de detectar porque sus acciones y creencias los delatan fácilmente. ¿Te preguntas si tienes un narcisista en tu vida? Esto es lo que hay que tener en cuenta:

*A los narcisistas les gusta sentirse superiores y a menudo tienen derecho*

Las relaciones normales y saludables implican una cantidad razonable de concesiones mutuas, ya sean de trabajo, personales o de negocios. Los narcisistas no suscriben esta lógica. Les gusta tomar todo el dinero mientras alguien más da todo el dinero. Sienten que se les debe lo que piden, incluso cuando no es así. Los narcisistas son implacables en su búsqueda de estar siempre en lo correcto y siempre en el centro de atención. En el lugar de trabajo, un narcisista nunca se responsabilizará de nada que salga mal en un equipo. Cuando surja un problema, el narcisista desviará la culpa de sí mismo y la atribuirá a otra persona. Después de todo, se creen superiores e incapaces de hacer el mal. Si sales con un narcisista, tratarán de hacer que todo sea sobre ellos mismos. Debes comer donde ellos quieran, hacer las cosas que ellos quieran y poner tu vida en espera para hacerlos felices. No tendrán ningún problema en hacer todas estas cosas que la gente normal no vería con buenos ojos porque en sus mentes te están haciendo un favor al salir contigo. Si te encuentras con estos signos de egocentrismo extremo en un individuo, es probable que estés tratando con un narcisista.

*Los narcisistas suelen ser perfeccionistas de tipo A*

Para muchas personas, los defectos e imperfecciones son una parte normal de la vida. Si una fiesta no va exactamente según lo planeado, la mayoría de la gente no tiene problema en relajarse y disfrutarla de todas formas. No es así para los narcisistas. Para un narcisista, si algo no es perfecto, entonces no cuenta. Los narcisistas buscan la perfección en todo lo que hacen porque creen que son perfectos y por lo tanto, merecen sólo la perfección. Si sales con un narcisista, te exigirán perfección en la forma de vestir, en la forma de hablar, en el tipo de amigos que tienes, en el vecindario en el que vives y en cualquier cosa. Será una conquista sin fin que probablemente perderás. Viendo que la perfección es a menudo tan difícil de conseguir en la vida diaria, los narcisistas a menudo terminan miserables y frustrados.

*Los narcisistas tienen una sed insaciable de control*

Es importante estar siempre listo para hacerse cargo cuando se le llame. Esta es una marca de todos los grandes líderes. En tu propia vida, ayuda tener un saludable sentido de control sobre varios aspectos. Después de todo, no puedes ir por la vida a la deriva aquí y allá sin sentido de propósito o dirección. Para los narcisistas, sin embargo, la necesidad de control es más visceral... deben tener el control pase lo que pase. ¿Recuerdas su gran necesidad de perfección? Bueno, los narcisistas sienten que deben tener el control para poder alcanzar esta perfección. Simplemente no pueden confiar en que otros "seres menores" tengan el control porque entonces lo estropearían todo. Un compañero narcisista querrá dictar qué amigos puedes tener, si debes tener un trabajo o no, si tus amigos pueden venir a tu casa o no y casi todos los detalles de tu vida. Al principio de una relación con un narcisista, puede que confundas esta necesidad de control con el amor y la devoción eternos. Más tarde, sin embargo, comenzarás a sentirte desconfiado y sofocado, y eso marcará el principio del fin. En el lugar de trabajo, los narcisistas aman manejar cada aspecto del trabajo de sus empleados. Un supervisor narcisista no dará a sus subalternos ningún espacio para respirar y hará todo lo posible para asegurarse de que sea él quien tome las decisiones.

*Los narcisistas no tienen sentido de los límites*

Tus límites son las pautas que has establecido para determinar cómo se desarrollarán tus interacciones personales. Los límites establecen lo que es aceptable y lo que no es aceptable en tu vida. Para muchas personas, los límites son una segunda naturaleza. Por ejemplo, la mayoría de la gente no acepta insultos mientras está acostada. Simplemente no es aceptable que se les falte el respeto de esta manera. La gente normal es capaz de

reconocer los límites en su vida cotidiana. Los narcisistas, por otro lado, no tienen tiempo para tales frivolidades. Un narcisista no tendrá problemas en entrometerse en su espacio personal porque cree que tiene derecho a estar allí. Se excitan al burlarse de las normas y reglas sociales porque creen que estas reglas no se aplican a ellos, y nadie puede hacer nada al respecto ya que son superiores a todos los demás de todos modos.

### *¿Cómo controlan los narcisistas a los demás?*

Ahora que sabes cómo es un narcisista, probablemente te preguntes qué hace el narcisista de tu vida para controlarte. Los rasgos de un narcisista discutidos en la sección anterior parecen bastante fáciles de notar. Después de todo, ¿qué tan difícil puede ser darse cuenta cuando alguien está tratando de controlarte? La respuesta es que puede ser muy difícil, especialmente cuando esta persona disfraza sus acciones como si simplemente estuviera cuidando de ti. La mayoría de los narcisistas suelen ser muy inteligentes y son capaces de mezclarse en tu vida cotidiana sin llamar la atención. También pueden ser muy talentosos y creativos, y este suele ser el encanto que te atrae de ellos. Cuando estás ahí fuera buscando un monstruo en forma de narcisista, puede que no estés buscando a ese amigo talentoso y súper creativo que siempre tiene una solución para todo. Y aún así, ella podría ser la única narcisista en tu vida que sólo se preocupa por ganar sin importar quién salga herido en el camino.

Además de hacer uso de sus rasgos mencionados en la medida de sus posibilidades, los narcisistas también son muy buenos mentirosos. En un intento de ser la estrella de cada espectáculo, los narcisistas dominan fácilmente la habilidad del engaño en sus diversas formas. El engaño es la forma que tienen los narcisistas de despistarte de la realidad para mantener el control. En cualquier caso, también viven en una realidad alterada donde son perfectos, y todos los demás son sus inferiores. El engaño es, por lo tanto, también una forma de que te envuelvan en esta narrativa interminable donde ellos son el personaje principal.

### *Desembalando la Tríada Oscura: Maquiavelo*

Nicolás Maquiavelo, a menudo referido como el padre de la ciencia política moderna, era un italiano del Renacimiento que usaba muchos sombreros. Maquiavelo fue un político, historiador, humanista, poeta, autor y diplomático, entre otros. En 1513, Maquiavelo escribió su libro más famoso, El Príncipe. En este libro, Maquiavelo

describió y aprobó el uso de medios inescrupulosos para ganar y mantener el poder político. De esta obra y sus respaldos surgió el término Maquiavelo, que se utilizó para referirse al tipo de líderes y tácticas políticas que Maquiavelo describió en su libro. Este término fue prestado más tarde por expertos en psicología para describir un rasgo de la personalidad que se caracteriza por la falta de emoción y el deseo de lograr a expensas de otros ya sea a través del engaño, la manipulación o el desprecio de las reglas comunes de decencia y moralidad. En los términos más simples, una persona que exhibe maquiavelismo está dispuesta a hacer casi cualquier cosa si significa ganar. Maquiavelo es la razón por la cual la frase *el fin justifica que los medios existan*.

Desde la adopción del término Maquiavelo en psicología, se han realizado muchas investigaciones para determinar exactamente qué impulsa a los individuos que obtienen una alta puntuación en el test de Maquiavelo, también conocido como High Machs. Se ha encontrado que los altos Machs tienden a valorar el poder, el dinero y la competencia por encima de todo lo demás. Los High Machs le dan muy poca importancia a cosas como la construcción de la comunidad, la familia e incluso el amor. Lo contrario es cierto para los que tienen una puntuación baja en la escala de maquiavelismo, también conocida como low Machs.

### *Características de los High Machs*

Los High Machs están a nuestro alrededor. Probablemente conoces a uno o incluso trabajas para uno en tu actual lugar de trabajo. Los High Machs son impulsados y a menudo exitosos. Han trabajado duro e inteligentemente para estar donde están, a menudo pisando los pies de los demás sin disculparse. Si conoces a alguien que tiene mucho éxito y parece ser temido por todos los que le rodean, entonces es probable que estés tratando con un alto Mach. Entonces, ¿qué es exactamente lo que distingue a una persona que tiene un alto puntaje en la escala de maquiavelismo?

*La estructura de odio de los High Machs*

La estructura viene con reglas, y los altos Machs odian las reglas. Por lo tanto, los altos Machs también odian la estructura. Los altos machistas prefieren que se les deje solos para hacer sus propias reglas a medida que pasan. Aborrecen tener que hacer algo simplemente porque alguien más lo dice. Las reglas no tienen sentido para ellos, y la estructura es aprisionante. Por lo tanto, el Alto Machs prospera en ambientes donde no tienen límites y son libres de ser tan creativos como quieran. En lo que respecta a las

profesiones, los High Machs tienden a preferir los ambientes de negocios mientras que rechazan cualquier profesión que implique ayudar a otras personas. Los High Machs, por ejemplo, se convierten en vendedores muy eficaces por el hecho de que están dispuestos a decir mentiras para vender un producto si les da una comisión. Un individuo que obtiene una baja puntuación en la escala de maquiavelismo podría sentirse culpable por venderle aire caliente a un consumidor. No es así para un Mach alto. Mientras le espera el beneficio de un gran bono y comisión, un Mach alto se asegurará de que el cliente le dé su dinero a cambio de lo que sea que esté vendiendo. En otras palabras, el fin siempre justificará los medios para un alto Mach.

*Los High Machs son muy oportunistas*

Mientras que otras personas van por la vida oliendo las flores y haciendo otras cosas cliché que hacen feliz a la gente normal, los altos Machs ven la vida como un juego en el que deben ganar. Piensan en la vida como un tablero de ajedrez gigante donde cada movimiento debe acercarte a la victoria. Como tal, los altos machistas son muy oportunistas y saltarán en cada oportunidad que puedan aprovechar para salir adelante. No se preocupan por los demás en el tablero de ajedrez porque creen que sólo puede haber un rey mientras que el resto se quedan como peones para ser utilizados como instrumentos para el logro de poder y estatus.

*Los High Machs están emocionalmente distanciados*

Los High Machs tienen la extraña habilidad de permanecer emocionalmente separados de cada situación en la que se encuentran. Evitan los compromisos y a menudo se convierten en compañeros de relaciones muy frustrantes. Para los High Machs, las emociones y los sentimientos son sólo distracciones que les impedirán alcanzar sus objetivos. Si estás casado con un alto Mach, puedes encontrarte muy solo cuando todo el tiempo de la familia es reemplazado por compromisos de trabajo. Para el alto Mach, el trabajo debe hacerse, para que el poder y el dinero se logren. No les importa que estén descuidando a su familia. Simplemente deben hacer lo que hay que hacer. Esto, sin embargo, no significa que cada adicto al trabajo sea un alto Mach. Sin embargo, la mayoría de las veces, este es el caso.

Debido a su capacidad para separar sus emociones de las situaciones, los altos machistas también son propensos a tener numerosos encuentros sexuales, a menudo con personas con las que no están bien familiarizados. Hay dos razones para esto. Oscar Wilde dijo una vez esto: *todo en la vida humana es realmente sobre el sexo, excepto el sexo. El sexo se trata de poder*. Nadie se relaciona con esto mejor que un alto Mach que

ha convencido a otra conquista para unirse a él en la cama. La segunda razón para las numerosas parejas sexuales es la capacidad de desprendimiento emocional, que permite a un Mach alto saltar de una persona a otra sin sentir ningún tipo de compromiso con nadie.

*Los High Machs carecen de empatía*

La empatía se define como la capacidad de compartir los sentimientos de otro. Viendo que los altos Machs no están emocionalmente en sintonía con las personas o situaciones, no hace falta decir que no están exactamente en la mejor posición para ser empáticos. Esta falta de empatía también funciona en su beneficio, ya que pueden dañar fácilmente a otros para salir adelante sin pestañear. Después de todo, si eres incapaz de sentir el dolor de alguien, no tienes ningún problema en causarle el dolor en primer lugar.

*Los High Machs son buenos compañeros de equipo pero no buenos amigos.*

Cuando compites en un deporte o en un debate, quieres conseguir al compañero que te ayudará a ganar el premio mayor. Debido a su competitividad y a su voluntad de utilizar cualquier medio para salir adelante, los altos Machs son muy buenos compañeros de equipo en los escenarios competitivos. No se puede decir lo mismo de las relaciones personales. Mientras que mucha gente se apresurará a formar equipo con un alto Mach, no muchos estarán dispuestos a salir con ellos o a ser sus mejores amigos. Esto es simplemente porque no hacen muy buenos amigos. Un Mach alto te arrojará bajo el autobús en un abrir y cerrar de ojos, incluso si han sido amigos durante años. Por otra parte, los altos mach no hacen amigos, simplemente recogen peones e instrumentos para su uso posterior.

*Los High Machs son a menudo misteriosos*

Ya que creen que están jugando, los Machs rara vez se ponen el corazón en la manga. Son difíciles de entender y a menudo se muestran distantes. La mayoría de la gente no tiene problemas para mezclarse con otros y compartir información sobre ellos mismos. Un alto Mach encontrará esto frívolo e innecesario. Gracias a su desapego emocional, les resulta difícil crear lazos y compartir con los demás. Además, como creen que la vida es un juego para ser jugado y ganado, tienen miedo de divulgar cualquier información que les pueda hacer perder. Como tal, prefieren mantener a la gente a distancia que dejarlos entrar. Los High Machs también prefieren ser temidos que amados y por lo

tanto no tienen mucho tiempo para tomarse de la mano y otras sutilezas reservadas para las amistades.

***Desembalando la Tríada Oscura: Psicopatía***

La psicopatía es un rasgo de personalidad que se caracteriza principalmente por la falta de sensibilidad hacia los demás. Los psicópatas apenas experimentan empatía por los demás y rara vez sentirán remordimiento alguno, incluso cuando han herido a otras personas. Hay numerosas opiniones con respecto a la psicopatía, pero la mayoría de ellas parecen coincidir en las tres características principales que distinguen a un psicópata de cualquier otra persona normal. Estas tres características incluyen la audacia, la falta de inhibición y la mezquindad que cualquier otra persona consideraría impropia.

Los psicópatas son audaces e intrépidos y no temen aventurarse en un territorio desconocido, incluso cuando les espera un peligro potencial. Mientras que otras personas suelen estar estresadas por esas situaciones, los psicópatas se desenvuelven en esas circunstancias como si estuvieran llevando a cabo sus tareas cotidianas. Los psicópatas suelen tener una gran confianza en sí mismos y una firmeza social que les permite ir a interactuar con las personas sin la timidez o la ansiedad que otros podrían tener. A menudo, cuando se comete un crimen espantoso, puede que oigas los detalles del crimen y te estremezcas mientras piensas: ¿cómo podría una persona vivir consigo misma después de hacer eso? Para un psicópata, es lo habitual asesinar a alguien y luego tomar un lado soleado en su café favorito. Esto no significa que todos los psicópatas hayan asesinado a alguien. Algunos psicópatas han dejado su falta de remordimiento y sensibilidad para otros crímenes y transgresiones en su lugar.

Los psicópatas muestran un pobre control de los impulsos, ya que son incapaces de controlar sus impulsos. Cuando una persona normal tiene un impulso de cualquier tipo, a menudo es capaz de ponerlo bajo control y salir de ese estado. Por ejemplo, si se trata de un colega molesto que no se calla sobre su próxima despedida de soltera, es probable que pueda luchar contra el impulso de darle un puñetazo en la cara. Un psicópata, por otro lado, a menudo se verá superado por el impulso y reaccionará sin pensar dos veces en el costo de su decisión. En términos simples, los psicópatas son propensos a los chasquidos. A menudo cuando se quiebran, alguien sale herido.

La decencia común requiere un cierto nivel de civismo y amabilidad al tratar con los demás. Esto no es algo que le importe a los psicópatas. Mientras que el resto de la población se preocupa por el cuidado y la amabilidad, un psicópata no tendrá problemas en ser la persona más malvada de la habitación. Pueden ser sutiles o directos al respecto, dependiendo de las circunstancias.

Además de estas tres principales áreas de coincidencia en sus personalidades, los psicópatas también tienden a tener otras características distintivas:

*Son tomadores de riesgos*

Esto está relacionado con su audacia y falta de miedo. Mientras que todos los demás temen por su seguridad, los psicópatas no pasan dos segundos preocupándose por la seguridad... la suya o la de los demás. Este rasgo es una ventaja si se usa para buenos propósitos. Por otro lado, tomar grandes riesgos puede ser costoso, especialmente si la carga del riesgo es asumida por otra persona. No es sorprendente, por lo tanto, que los psicópatas que se han nutrido en ambientes estables se conviertan en exitosos hombres de negocios y políticos. Después de todo, están genéticamente predispuestos a asumir todos los grandes riesgos que les permitan salir adelante en los negocios y la política.

*Son extremadamente encantadores*

Un psicópata se pondrá su mejor traje, llevará su mejor sonrisa en la cara y te dirá todo lo que necesitas oír, y nunca serás capaz de adivinar que lo has oído de un psicópata. Aunque los psicópatas no son capaces de sentir o experimentar las cosas de la misma manera que todos los demás, son lo suficientemente inteligentes para saber que la gente espera que ciertas cosas vayan por un camino determinado. Así que, aunque tu pareja no se enamore realmente de ti después de una cena, saben que se supone que deben actuar como si lo estuvieran. Los psicópatas son grandes estudiantes de la vida en el sentido de que son capaces de imitar el comportamiento normal, permitiéndose así pasar desapercibidos durante mucho tiempo. No caiga en el encanto de un psicópata... es inconstante y tiene un alto precio.

*A menudo carecen de objetivos a largo plazo*

No hay nada emocionante en los objetivos a largo plazo, al menos en lo que respecta al psicópata. Los psicópatas viven para el torrente de adrenalina del momento y no para la espera de diez años para que se materialice una meta. El perenne chico malo que se niega a crecer y no se compromete a una relación significativa podría muy bien ser un psicópata que simplemente no puede superar sus genes heredados.

***La prueba de la tríada oscura***

El test de la tríada oscura es una medida de cómo se califica en cuanto a los tres rasgos de personalidad del narcisismo, el maquiavelismo y la psicopatía. El test se utiliza a menudo en diversos entornos y en particular en los tribunales de justicia y en la policía. Las corporaciones también usan el test de la tríada oscura para medir a sus empleados. La razón principal por la que se aplica el test de la tríada oscura es para determinar los rasgos de personalidad de un individuo y posiblemente predecir su comportamiento con el fin de prevenir hábitos desagradables. Se ha observado que las personas que obtienen una alta puntuación en el test de las tríadas oscuras son más propensas a causar problemas y angustia social, ya sea en el lugar de trabajo o incluso en sus lugares de residencia. Al mismo tiempo, es probable que a estos individuos les resulte fácil alcanzar posiciones de liderazgo y conseguir parejas sexuales.

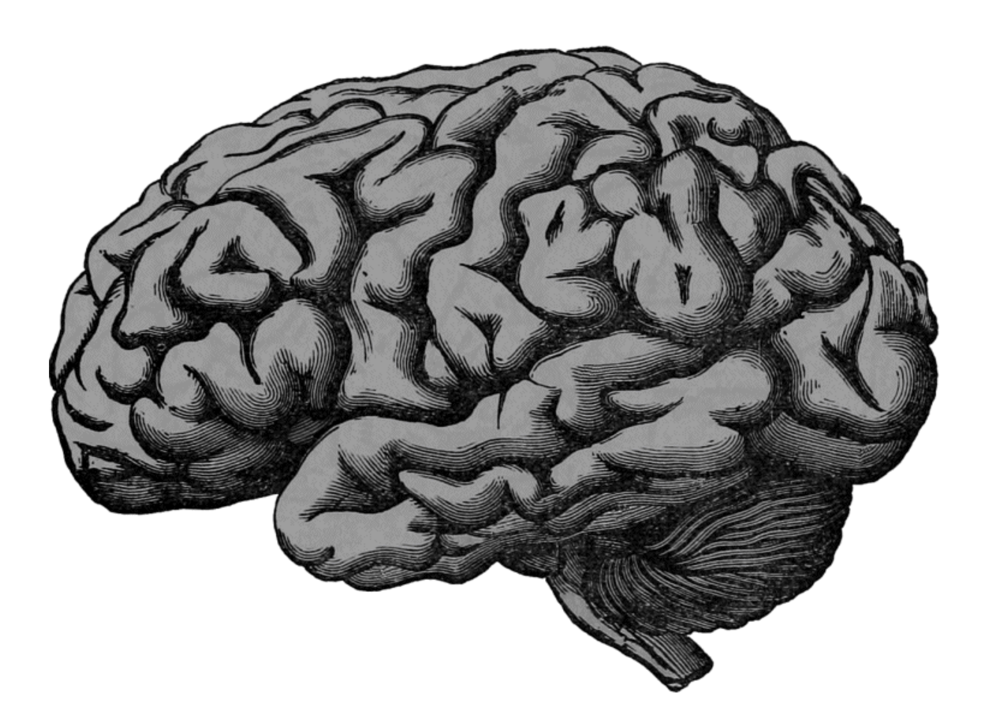
La prueba de la tríada oscura requiere que respondas a una serie de preguntas sobre varios temas, incluyendo cómo te sientes acerca de ti mismo y de los demás, si llevas un registro de la información que podrías utilizar para herir a otros y tus perspectivas generales sobre la vida, la muerte y las interacciones sociales, entre otros. Cuando se auto-administra, la prueba de la tríada oscura puede ser una forma divertida de medir tu puntuación en la prueba de la tríada oscura. Cuando es administrada por los tribunales de justicia y la policía, la prueba de la tríada oscura puede no ser muy precisa ya que el encuestado puede alterar intencionalmente sus respuestas para que se vean mejor de lo que realmente son. Esta es una limitación clave de la prueba de la tríada oscura. Si usted está interesado en tomar la prueba de la tríada oscura, hay varios sitios en línea donde usted puede completar una prueba en una manera de minutos. Ten cuidado de no tomar los resultados de la prueba demasiado personalmente, ya que a veces las respuestas que das se basan en el tipo de día que tienes y no en el tipo de persona que eres. En cualquier caso, si te consideras un ser humano decente que siempre trata a los demás con respeto y que nunca ha hecho ni hará daño a los demás, entonces no debes preocuparte demasiado por lo que una prueba diga de ti. Por otra parte, si siempre parece que te encuentras con conflictos y discusiones y tienes que convencerte constantemente de que no perjudiques a los demás, entonces una puntuación alta en la prueba de la tríada oscura podría ser la explicación que has estado esperando todo el tiempo.

***Tratar con personalidades de la tríada oscura***

Puede que no hayan hecho la prueba y te hayan traído los resultados, pero probablemente conozcas algunas personalidades de la tríada oscura en tu vida. Estas son fáciles de detectar. Son...

## Capítulo 3: El ABC del lavado de cerebro

El lavado de cerebro es quizás una de las formas más intensas de influencia social, ya que exige un gran compromiso por parte del cerebro y de la víctima. El lavado de cerebro, también conocido como control mental, reforma del pensamiento o persuasión coercitiva, no es una técnica que se pueda aplicar una sola vez con resultados. Requiere la aportación constante del manipulador hasta el punto de que sea capaz de descomponer a la víctima hasta obtener los resultados deseados. Lo más probable es que hayas oído describir a alguien como un lavado de cerebro. Incluso puede que usted mismo haya utilizado el término para referirse a alguien que expresó opiniones que parecían demasiado descaradas para ser verdad, que obviamente no son las suyas. Aunque muchas personas suelen utilizar este término de forma poco estricta en la conversación diaria, el alcance total de este método de manipulación es algo que sólo puede entenderse después de reconocer todos los hechos sobre el mismo.



Lo primero es lo primero: muchos métodos de manipulación, o métodos de influencia social si se prefiere, se basan en enfoques particulares para lograr los resultados previstos. Existe el enfoque de cumplimiento, en el que se hace que un sujeto haga algo sin importarle realmente sus ideas o creencias subyacentes. Luego está el enfoque de la persuasión que parece hacer que alguien haga algo apuntando a sus creencias o actitudes. Por ejemplo, un manipulador podría tratar de decirle que hacer algo le ayudará a sentirse mejor o a tener más éxito. En otras palabras, están tratando de convencerte de que adoptes una actitud diferente sobre ti mismo o tu vida. Por último, hay un enfoque que se conoce como el método de propaganda o método de educación si se quiere. Este enfoque tiene como objetivo conseguir conversos mostrándoles el error de sus caminos pasados e introduciéndolos a mejores formas y creencias. Es similar a acercarse a alguien y mostrarle que todo en lo que ha creído hasta ese momento ha sido una mentira, mientras le hace pensar que usted es el único portador de la verdad última. La razón por la que el lavado de cerebro es tan poderoso y difícil de deshacer es que combina los tres enfoques. A menudo es casi imposible convencer a alguien a quien se le ha lavado el cerebro de que en realidad se le ha lavado el cerebro.

En el mundo moderno, el lavado de cerebro es un asunto diario. Los medios de comunicación son particularmente culpables en lo que respecta al lavado de cerebro. Desde tiempos inmemoriales (o al menos desde la invención del periódico y la televisión), las empresas de medios de comunicación se han encargado de difundir la información a su propia discreción. Los medios de comunicación deciden el tono que se debe dar a los diversos temas sociales, políticos y económicos en general. Los programas de televisión, las personalidades de la televisión, los departamentos de marketing y las revistas de moda de alto nivel han definido una y otra vez qué estándares de belleza son aceptables y cuáles no. Como resultado, un gran segmento de la sociedad se siente como si no fueran lo suficientemente bellos o dignos porque los medios de comunicación lo dicen.

Los políticos y los líderes religiosos son otros dos culpables importantes en lo que respecta al lavado de cerebro. Muchos políticos son egoístas y harían cualquier cosa para salir adelante en el mundo de la política. Han dominado el arte de lavar el cerebro a masas de personas para que los apoyen, porque cuanto mayor sea el número de partidarios a los que les han lavado el cerebro, más lejos es probable que avancen. Los partidarios del lavado de cerebro tampoco piden mucha responsabilidad a sus líderes. Es gracias al lavado de cerebro que muchos dirigentes políticos han logrado movilizar

a sus seguidores para que cometan delitos sin sentido que una persona cuerda de pensamiento y conciencia normales no cometería.

Los líderes religiosos que lavan el cerebro a sus seguidores, por otra parte, están dispuestos a rodearse de personas que puedan ser fácilmente controladas y que crean en las mismas cosas que los propios líderes. Piénsalo, si tú mismo fueras un líder pseudo-religioso egoísta, querrías tener una congregación servil que hiciera lo que se le dijera. Lo último que querría es una multitud de gente que cuestione cada uno de sus sermones. Esto es algo de lo que muchos líderes religiosos cuestionables han tomado nota, en detrimento de sus seguidores. Tal vez algunos de los recordatorios más crudos de los efectos del lavado de cerebro en las esferas religiosas son los múltiples suicidios en masa que se han producido, ya que los feligreses tratan de llegar a la otra vida por instrucción de sus líderes religiosos.

Un ejemplo es el suicidio en masa de los seguidores del grupo religioso de Heaven's Gate. Dirigido por Marshall Applewhite, el grupo Heaven's Gate creía que sus muertes les ayudarían a subir a una nave espacial que les llevaría al otro mundo. Esta creencia fue provocada por años de lavado de cerebro por un hombre que se creía representante de Cristo en la Tierra. Además de la Puerta del Cielo, ha habido otros numerosos incidentes en los que grupos de personas han sido convencidos de quitarse la vida por una u otra creencia religiosa. Incluso cuando no convencen a los congregantes para que se quiten la vida, algunos líderes religiosos pueden lavarles el cerebro a sus seguidores de otras formas a menudo perjudiciales.

Quizás una de las preguntas que vienen a la mente cuando se escuchan tales eventos en la historia es esta: ¿cómo puede una persona ser tan crédula y confiar en otra persona hasta el punto de seguirla tan ciegamente? La respuesta es simple: el lavado de cerebro te despoja de tu identidad y te hace conformar sin cuestionar la voluntad de otro. De hecho, romper la identidad de tu víctima y hacer que se cuestione todo lo que sabía de sí misma es el primer paso del lavado de cerebro

## Los diez pasos del lavado de cerebro

Como ya se ha señalado, el lavado de cerebro no es un evento de un día. A menudo, lleva años de trabajo duro lavar el cerebro de una persona por completo. No es de extrañar, entonces, que algunos líderes de cultos tardarán años en crear un grupo de seguidores antes de que finalmente dejen su huella en el mundo, aunque de forma infame. Aunque pueden superponerse de vez en cuando, los pasos del lavado de cerebro son a menudo distintos y pueden clasificarse ampliamente en tres etapas. La primera etapa incluye todos los pasos que el depredador utiliza para descomponer a su víctima; la segunda etapa incluye la demostración a la víctima de que existe una posibilidad de salvación y, por último, la tercera etapa incluye la conducción de la víctima hacia la salvación, o al menos su propia definición de salvación.

***Primera etapa: Derribar el objetivo***

*Paso 1: Ataque a la identidad*

Para que un depredador pueda derribar su objetivo, primero debe apuntar a lo que hace que el objetivo sea lo que es: su identidad o su ego. Todo ser humano tiene una imagen de sí mismo en su mente, que es lo que cree ser. Así es como se identifican. Puedes tener múltiples identidades. Puedes ser una mujer de carrera y una madre. Podrías ser un astuto hombre de negocios y un padre. Podrías ser un estudiante universitario con dificultades. Podrías ser un cristiano. Hay un sinfín de identidades entre las que puedes elegir. Esta identidad es tu respuesta a la afirmación "háblame *un poco de ti".*

Tómese un momento y piense en su identidad como persona. ¿Qué/quién eres?

Supongamos que te despiertas un día y alguien te dice que no eres lo que crees que eres. ¿Cómo manejarías el escuchar eso? Si esto es algo que se mencionó de pasada, probablemente lo eliminarías y seguirías adelante con tu vida. O tal vez lo pensarías por un par de minutos u horas, y tal vez te molestarías por un tiempo, pero eventualmente seguirías adelante. Ahora supongamos que alguien viniera a tu casa cada minuto de cada día para decirte que no eres la persona que crees que eres. ¿Cómo te haría sentir eso? Si esto persistiera durante semanas o incluso meses, probablemente te volverías loco al final de todo. Estarías desorientado y te quedarías preguntando dónde trazar la línea entre la realidad y la ficción.

Si antes te hubieras considerado un buen escritor, empezarías a dudar de ello. Si te creías el padre biológico de tus hijos, podrías empezar a cuestionarlo. Si creció pensando que era un buen cristiano, escuchar diariamente informes contradictorios le haría empezar a creer que tal vez no lo sea.

El primer paso del proceso de lavado de cerebro es donde todo el trabajo sucio comienza a echar raíces. Una persona a la que se le ha plantado la fea semilla de la duda es vulnerable a la manipulación. Como seres humanos, nos gusta creer lo mejor de nosotros mismos. Además, nos gusta que otras personas crean lo mejor de nosotros. Sí, hay personas a las que no les importa la validación y aprobación de los demás. Esto es admirable y debería ser algo por lo que todos trabajemos. Pero al final del día, la persona que se acuesta creyendo que es lo peor de lo peor (gracias a la retroalimentación de otras personas) duerme más inquieta. Por supuesto, tener una alta autoestima y un sólido sentido de sí mismo te protege de los depredadores que buscan depredarte, pero ese es un tema para otro capítulo.

El resultado del primer paso del lavado de cerebro es una crisis de identidad total de la que el depredador puede aprovecharse para los propósitos del segundo paso.

*Paso 2: La culpabilidad...*

La culpa puede ser una emoción inútil, como se ha llamado, pero también es una emoción muy poderosa. La culpa puede hacerte prometer cosas que están fuera de tu alcance como persona. La culpa te hará quedarte despierto por la noche preguntándote por qué eres un ser humano tan horrible cuando en realidad no lo eres. El poder de la culpa es constantemente aprovechado por los depredadores humanos que nos rodean.

La segunda etapa del lavado de cerebro funciona así: el lavador de cerebro ya ha convencido a su víctima de que no son lo que siempre han pensado ser. La víctima se encuentra, por lo tanto, en un estado de confusión al tratar de responder a la pregunta sobre la identidad por sí misma. Es decir, si no es una buena persona, entonces ¿quién es? En este punto, el depredador se abalanza y comienza a tomarlos por todo el viaje de la culpa de su vida. Cuando no estás seguro de quién eres, puede ser muy fácil creer cada mentira que te dicen sobre ti mismo. Un lavador de cerebros hará declaraciones que convenzan a su víctima de que es esencialmente una mala persona, independientemente del contexto en el que se utilice este adjetivo.

Por ejemplo, un lavador de cerebros podría tratar de convencer a una joven madre de que es una mala persona y una mala madre porque ha aceptado vacunar a sus hijos o prefiere el biberón al pecho. Un depredador aprovechará cualquier oportunidad para recordar a la víctima que carece en un campo específico o en todos los campos de su vida y que la única forma de redención es escuchar y aceptar lo que el depredador tiene para ofrecer. El depredador es despiadado en su ataque a la víctima porque el objetivo final es descomponer a la víctima hasta el punto de que quede indefensa y completamente libre de su auténtica imagen e identidad.

*Pasos 3 y 4: Auto-traición y punto de ruptura*

La mayoría de la gente es ferozmente leal a sí misma. Se defenderán a sí mismos y a sus acciones y lucharán para que sus voces sean escuchadas. Incluso aquellas personas que no son capaces de defender a los demás son a menudo capaces de defenderse a sí mismos. Una persona con el cerebro lavado es todo lo contrario. Después de ser constantemente bombardeados con mensajes de ser lo opuesto a lo que se han creído ser, las personas con lavado de cerebro no tienen ningún problema en denunciarse a sí mismos y a todo lo que les rodea. Esto incluye a sus parientes, amigos, sistema de creencias y cualquier otra asociación que puedan tener que los conecta a su antigua identidad que el lavador de cerebros ha "evaluado" y ha encontrado "severamente faltante".

Hay ciertas razones por las que una persona con el cerebro lavado se encuentra fácilmente en este paso e incapaz de defenderse. Para empezar, ya han pasado por los dos primeros pasos y salen sintiéndose desorientados y ahogándose en la duda y la culpa. La mayoría de las veces, no tienen la energía para luchar. Tengan en cuenta que a veces existe el riesgo de daño físico si no se cumple, por lo que el objetivo puede tener demasiado miedo de contradecir todos los mensajes que reciben del depredador. Al mismo tiempo, los culpables tienen una forma de querer compensar sus pecados. Para algunas personas, especialmente aquellas que han sido quebrantadas por un lavado de cerebro, la compensación implica cortar los lazos con todo lo relacionado con su pasado "pecaminoso".

Lamentablemente, lo que suele suceder es que la víctima suele quedar en un lugar aún peor después de haber repudiado a sus amigos, parientes y sistema de creencias. La vergüenza y la culpa que sentían antes aumenta. Después de todo, ahora son un traidor, y el hecho de que no hayan podido ser leales a su círculo es prueba suficiente de que son tan malas personas como el depredador suponía. Es bastante fácil ver que el lavado de cerebro es una guerra psicológica que tiene como objetivo derribar a una persona hasta el punto de que sea incapaz de pensar de forma coherente e independiente. Es un proceso que lo consume todo y es agotador, y a las víctimas les suele resultar muy difícil salirse de las fauces de sus depredadores, especialmente si logran superar las demás etapas del proceso de lavado de cerebro.

### ***Segunda etapa: Colgando la zanahoria de la salvación***

#### *Paso 5: La rama de olivo*

Después de los tres primeros pasos del lavado de cerebro descritos anteriormente, una víctima de lavado de cerebro a menudo se siente tan mal consigo misma que busca redimirse a cualquier precio. La víctima se encuentra a menudo en un mal estado mental y sufre de una baja imagen de sí misma. Ha perdido su antiguo sentido de identidad y se agarrará a cualquier pajilla que se le ofrezca con el fin de sentir algo de nuevo. Es probable que el objetivo sufra una crisis nerviosa en este punto, y esto se convierte en la señal del depredador para lanzarse y ofrecer la salvación.

Después de romper su objetivo durante un período de tiempo sostenido, el manipulador a menudo extenderá una rama de olivo para que el objetivo pueda caer en la trampa de creer que hay algo de luz al final del túnel. En este punto, una rama de olivo

puede ser cualquier cosa, desde una palabra amable hasta un regalo o incluso alguna forma de afecto físico. Esta rama de olivo sirve para mostrar al objetivo que hay cierta indulgencia de la que beneficiarse si están del lado bueno del manipulador. Después de todo, el manipulador es una "buena persona" que quiere lo mejor para ellos. Al menos eso es lo que han escuchado desde que comenzó el lavado de cerebro.

*Paso 6: Obligación de confesar*

Considere esto: usted ha sido sometido a una intensa tortura psicológica de un individuo durante un período de tiempo. Ha perdido su sentido de identidad y se siente confundido e indigno. Está cerca de una crisis nerviosa o ya la ha sufrido y no puede entender ningún aspecto de su vida. Ha estado viviendo en aislamiento después de denunciar su círculo social y no puede recordar la última vez que comió adecuadamente. Entonces este individuo aparece en su puerta un día con una olla de café y panecillos recién hechos. Dicen que sólo quieren hablar. Les dejas entrar en tu casa. No se lo puede creer. Esta es la única bondad que has recibido en mucho tiempo. ¿Cuál cree que será su reacción a esta inesperada amabilidad de su antiguo abusador?

La mayoría de las veces, sentirás una sensación de deuda. A los seres humanos les gusta corresponder a la bondad por la bondad. Cuando alguien hace algo bueno por ti, es humano querer hacer algo bueno a cambio. Para una persona a la que le han lavado el cerebro, la necesidad de pagar es aún mayor porque siente que también debe pagar por todo aquello en lo que se equivoca (al menos según el evangelio del lavado de cerebro). Como tal, la persona a la que le han lavado el cerebro estará más que ansiosa por ofrecer de vuelta alguna forma de bondad. En sus torturadas mentes, esta amabilidad a menudo será en forma de confesión. Típicamente, el depredador ofrecerá la opción de una confesión como una forma de obtener un reembolso.

*Paso 7: Canalización de la culpa*

Después de semanas y meses de que se les diga que se equivocan en todo, una víctima de un lavado de cerebro a menudo se ve acribillada por una culpa tan abrumadora que realmente no tiene espacio para ninguna otra emoción. El objetivo ha sido bombardeado con tanta tortura psicológica del depredador que ni siquiera están seguros de por qué se sienten más culpables. La víctima sólo sabe que es culpable de algo. En esta confusión, el manipulador se abalanza sobre ellos y los convence de que la culpa es por todas las cosas equivocadas en las que han creído anteriormente. En otras palabras, el depredador canaliza la culpa hacia el sistema de creencias. La víctima comienza ahora a asociar la culpa y la carga de tratar con la culpa con su sistema de

creencias. El depredador está, en esencia, haciendo que su víctima aprenda a asociar todos los malos sentimientos con su pasado, mientras que al mismo tiempo le hace creer que existe la posibilidad de redimirse y sentirse mejor si elige creencias alternativas.

*Paso 8: Liberación de la culpa*

En este punto, la víctima se siente un poco aliviada al darse cuenta de que no está intrínsecamente equivocada, sino que son sus creencias las que están equivocadas. Al disociarse de sus creencias, puede volver a tener razón. Libera su culpa renunciando a todo y a cualquier cosa que esté ligada a sus creencias equivocadas, incluyendo las más cercanas a él. Confiesa los errores de su pasado y está listo para aceptar el nuevo sistema de creencias que ofrece el lavador de cerebros.

### *Tercera Etapa: La reconstrucción del yo lavado de cerebro*

*Paso 9: Progreso y armonía*

En este punto del proceso de lavado de cerebro, el objetivo está ansioso por redimirse y verse bien a los ojos del lavado de cerebro. Como tal, comenzarán a reconstruir una nueva identidad que se basa en el sistema de creencias ofrecido por el manipulador. Después de pasar por el sufrimiento y la tortura de las primeras etapas del lavado de cerebro, la víctima está convencida de que su antiguo sistema de creencias sólo le traerá dolor y culpa. Están felices de deshacerse del viejo yo y reemplazarlo con un nuevo yo, que es su refugio seguro de todo su sufrimiento pasado y presente.

*Paso 10: Confesión final y renacimiento*

Después de aceptar el nuevo sistema de creencias, la víctima suele sentir una sensación de alivio por haber terminado con su pasado y todo el sufrimiento asociado. Se aferrarán a su nueva identidad como la proverbial última balsa de un barco que se hunde, porque es la única paz que han conocido en mucho tiempo. En este punto, el lavador de cerebros ha logrado con éxito ganar un converso, e incluso podría celebrar una ceremonia para dar la bienvenida al nuevo convertido en el círculo sagrado interior. Es común que la mayoría de las víctimas estén completamente aisladas de sus familias en este punto. Habrán captado en sus mentes que ahora son personas diferentes que no deben asociarse con las cosas malas de su pasado. Normalmente es casi imposible convencer a un pariente con el cerebro lavado que ha pasado por estos

diez pasos de que le han lavado el cerebro. El daño que se ha hecho en este punto es tan inmenso que una vuelta es una subida cuesta arriba. Se puede buscar ayuda profesional para salvar a un ser querido al que le han lavado el cerebro, pero nunca es una garantía de éxito.

Una forma sencilla de describir cómo funciona el proceso de lavado de cerebro es la que se muestra en la siguiente tabla:

| **Pasos del lavado de cerebro** | **Mensaje al objetivo** | **Resultado previsto** |
|---|---|---|
| Paso 1 | No eres quien dices ser | Duda de sí mismo |
| Paso 2 | Eres una mala persona | Culpa |
| Paso 3 | Tienes que estar de acuerdo conmigo en que eres malo | Intimidación y culpabilidad |
| Paso 4 | No eres consciente de lo que eres | Confusión y desorientación |
| Paso 5 | Puedo salvarte | La lealtad al lavador de cerebros |
| Paso 6 | Puedes salvarte a ti mismo | Cumplimiento |
| Paso 7 | Es por eso que estás sufriendo | Culpar al sistema de creencias |
| Paso 8 | No eres tú; es en lo que crees. | Exoneración |
| Paso 9 | Si quieres sentirte mejor y ser mejor, elige bien. | Adoctrinamiento |
| Paso 10 | Ahora eres bueno | Aceptación y alivio |

*Fig 1: Tabla que ilustra los diez pasos del lavado de cerebro (Fuente: Robert Jay Lifton)*

Los diez pasos del lavado de cerebro se atribuyen a Robert Jay Lifton, un psiquiatra americano, y pionero de los estudios de reforma del pensamiento. Lifton entrevistó a prisioneros de guerra y escribió acerca de los efectos psicológicos de las experiencias que habían sufrido.

## ¿Qué hace que una persona sea susceptible al lavado de cerebro?

¿Qué hace que una persona sea más vulnerable al lavado de cerebro que la siguiente? ¿Se ha preguntado alguna vez por qué algunas personas parecen ser reclutadas en cultos radicales más fácilmente que otras? Hay razones para ello.

Hay algunas personas que por una razón u otra tienen un débil sentido de la identidad. Una persona no nace con una identidad; la autoidentidad es algo que se desarrolla con el tiempo a medida que un bebé crece a través de la infancia y hasta la edad adulta. La auto-identidad está moldeada por las asociaciones que una persona tiene, las cosas que hace, e incluso las elecciones que hace. Si una persona es incapaz de definir quién es de manera convincente, corre un mayor riesgo de ser víctima de un lavado de cerebro. Esto se debe a que no tienen una identidad para protegerse a sí mismos en primer lugar. Un sentido de identidad fuerte y sólido hace que sea más difícil para un lavador de cerebros derribarlo. Por ejemplo, si usted cree firmemente que es una persona fuerte, segura, capaz y cuidadosa que es creyente y una buena hermana y madre, es casi imposible que alguien más lo convenza de lo contrario. Pero un adolescente luchador que se considera un perdedor creerá fácilmente en la desinformación que le da el lavacabezas. Después de todo, él ya tiene una percepción extremadamente pobre de sí mismo y lo más probable es que esté buscando una manera de salir de su autoimpuesta cárcel psicológica.

Otro factor que hace que un individuo sea más susceptible al lavado de cerebro es la ausencia de un sistema de apoyo. Nunca se puede sobrevalorar el papel significativo que juega una comunidad de amigos y familiares que te apoyan y que se reúnen a tu alrededor en momentos de problemas. Desafortunadamente para algunas personas, este sistema de apoyo está ausente. En la ausencia de un fuerte círculo de personas que te cuiden, un depredador puede aparecer y darte la comunidad que tanto anhelas. Los lavadores de cerebros entienden la importancia de un sistema de apoyo, por lo que harán todo lo posible por aislar a su presa de las personas que se preocupan por ella. Es cierto que hay fuerza en los números, y este tipo de fuerza es exactamente lo que un agente de lavado de cerebro no quiere que su objetivo tenga.

Algunas personas no parecen tener las habilidades que se requieren para ir por la vida con éxito. Cuando eres niño, dependes totalmente de tus padres o tutores para mantenerte vivo, al menos en la medida de sus posibilidades. A medida que creces, se requiere que te aventures por tu cuenta y hagas lo mejor de tu vida, en la medida de tus posibilidades. Ciertas habilidades son útiles cuando estás en este viaje de auto-realización. Estas habilidades incluyen saber cómo manejar la toma de decisiones, cómo

hacer dinero para poder pagar las necesidades  básicas por lo menos, el cuidado adecuado de su cuerpo, mantener una actitud positiva, e incluso construir una buena relación beneficiosa. Algunas personas, a veces sin tener la culpa, llegan a la edad adulta sin las habilidades de supervivencia necesarias. Cuando esto sucede, buscan a otros para sobrevivir. Una persona que no conoce el camino de la vida seguirá a la primera persona que parece conocer el camino. Míralo de esta manera: si te estuvieras ahogando en la parte profunda de la piscina no te importaría quién tiró el chaleco salvavidas; lo tomarías y estarías por siempre agradecido a esta persona. Esta clase de deuda y sentimiento de ser rescatado es lo que algunas personas con el cerebro lavado experimentan cuando finalmente consiguen el "chaleco salvavidas". Lo que no saben es que lo que parece un chaleco salvavidas es en realidad una trampa para mantenerlos flotando en aguas plagadas de falsedades.

El tipo de familia a la que uno se expone también puede hacerlo más vulnerable al lavado de cerebro. Esto podría argumentarse de dos maneras. En primer lugar, un niño que es descuidado a menudo gravitará hacia la primera persona que muestra interés en ellos. Después de todo, están acostumbrados a recibir sobras y harán cualquier cosa por una comida completa, por así decirlo. En segundo lugar, si un niño crece en una familia que es excéntrica en sus creencias y comportamientos que un niño está en un alto riesgo de ser lavado el cerebro. Después de todo, han crecido experimentando cosas que están fuera de la norma... ¿qué es una cosa más?

Las personas que viven en condiciones socioeconómicas difíciles también corren un alto riesgo de sufrir un lavado de cerebro. Una persona que apenas puede permitirse una comida al día no suele estar en el mejor estado de ánimo para elegir bien por sí misma. Además, la promesa de una vida mejor puede ser utilizada para atraerlos a un sistema de creencias de la elección del lavador de cerebros. Se sabe que algunos grupos extremistas, por ejemplo, reclutan jóvenes de entornos económicamente desfavorecidos con la promesa de recompensas económicas y reconocimiento. Para una persona joven acostumbrada a ser invisible económicamente y, por lo demás, esa recompensa vale toda la desinformación de que pueda ser objeto, aunque sea sin saberlo.

## Protegiéndose contra los lavados de cerebro

Los depredadores que buscan controlar tu mente caminan por las mismas calles que tú y probablemente también viven en tu cuadra. Mientras que algunos intentos de lavado de cerebro pueden ser aparentes y fáciles de detectar, otros son más sutiles. Como tal, es posible ser absorbido por el proceso sin darse cuenta. Lo importante es mantenerse alerta a cualquier señal de abuso y manipulación y siempre adivinar todo lo que se escucha. En resumen, ir por la vida con la proverbial pizca de sal para sazonar toda la información que se comparte con usted. Además de tener una saludable dosis de escepticismo, hay otras formas de protegerse.

*Manténgase consciente de sus vulnerabilidades*

Por muy inteligente que te creas, recuerda siempre que la mente es propensa a cometer errores en la forma de procesar las cosas. De vez en cuando, tu mente puede volverse descuidada y hacerte vulnerable a ser controlado por fuerzas externas. Recuerde también que debe tener cuidado con las personas que importan en su vida y que son especialmente vulnerables por la forma en que funciona su mente. Los ancianos y los muy jóvenes, por ejemplo, son candidatos maduros para el lavado de cerebro gracias a la ingenuidad que les aporta la inexperiencia y el desconocimiento de las modernas estafas de lavado de cerebro.

*Cuidado con los cuentos girados*

Una persona puede disfrazar la verdad hasta el punto de convertirla en una mentira descarada. Los medios de comunicación son particularmente culpables de esto. Hay una persona sabia que dijo que las noticias son cuando un hombre muerde a un perro y no cuando un perro muerde a un hombre. En un intento de mostrar que el hombre mordió al perro, los medios de comunicación siempre buscan sensacionalismo en sus reportajes. Una empresa de medios de comunicación podría llevar a cabo una encuesta rápida de diez hombres que viven en Indiana y luego reportarlo como una encuesta de los hombres estadounidenses en el Medio Oeste. Apenas una muestra representativa, pero tiene un gran impacto de esta manera. Siempre que sea posible, pida que se citen fuentes para cada afirmación que encuentre en los medios.

*No creas en la exageración*

¿Alguna vez has notado que las cosas que reciben más publicidad están a menudo sobrevaloradas? Muchos gurús del marketing han dominado el arte de hacer pasar sus productos y servicios como los mejores del mercado cuando, en realidad, no lo son. Antes de creer todo el bombo creado sobre una persona o producto, tome un momento

para considerar por qué dicha entidad requiere tanta publicidad si son tan buenos como dicen ser. Una cosa de valor no requiere ser anunciada porque la gente naturalmente acudirá en masa a ella.

El mundo de hoy está particularmente invertido en el bombo, sobre todo porque se ha vuelto mucho más fácil difundir información, falsa y de otro tipo. Una persona sólo necesita escribir un artículo o crear un vídeo que se "vuelva viral". Antes de que te des cuenta, hay un individuo en el otro extremo del mundo que cree que un determinado individuo o producto es la solución a todos sus problemas.

*Tengan cuidado con el pensamiento de grupo*

En los términos más sencillos, el pensamiento de grupo es la asombrosa capacidad de personas por lo demás inteligentes de tomar decisiones estúpidas sólo por el bien del consenso. El pensamiento grupal es una trampa para la gente a la que no le gusta sobresalir en las multitudes o ser la voz disidente. Los lavadores de cerebros están particularmente contentos con la existencia del pensamiento grupal porque la mayoría de las veces no les gusta que sus objetivos los cuestionen. El pensamiento grupal es la razón por la que cientos de seguidores de una figura religiosa cuestionable tomarán decisiones que no parecen normales para todos los demás. Siempre que se encuentre en una habitación con otros en la que se necesite tomar una decisión, no tema ser la voz de la razón que la habitación necesita tan desesperadamente. Puede que te salves a ti mismo y a un par de personas de que les laven el cerebro.

*Elija la intemporalidad en lugar de las tendencias*

¿Qué teléfono tienes? ¿Qué pasó con el último teléfono que tenías... sobrevivió a su utilidad, o lo compraste porque sentiste que tenías que actualizarlo? ¿Compras cosas cuando las necesitas o porque te sientes presionado a tenerlas? Dependiendo de cómo hayas respondido a estas preguntas, puede que empieces a ver un hábito en tus elecciones: o eres el tipo práctico que compra por funcionalidad o el adicto a las tendencias que tiene que conseguir cada nueva versión del iPhone cada vez que se presenta. No hay nada malo en tener el modelo más elegante de cualquier cosa, pero tienes un gran problema en tus manos si te han lavado el cerebro para que creas que debes tener lo más nuevo de todo.

Puedes protegerte de un mayor descenso de la pendiente eligiendo siempre la intemporalidad en lugar de las tendencias. La mayoría de las veces, la mayoría de las mejoras no son ni siquiera mejoras. Un fabricante podría afirmar que algo es nuevo y

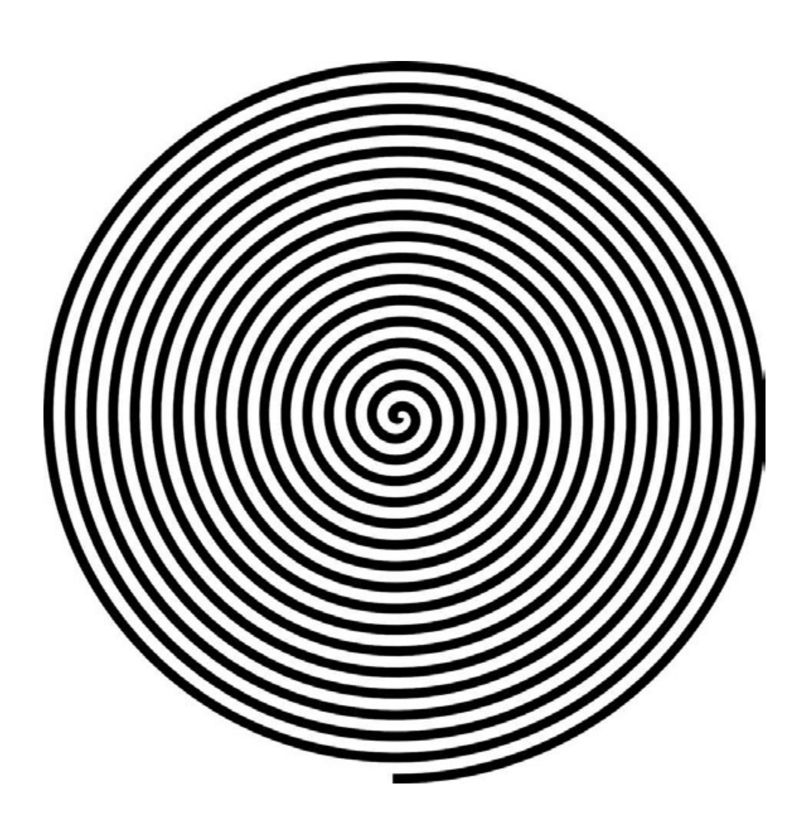
mejorado cuando en realidad sólo acaban de cambiar el embalaje. Tal fabricante sólo se aprovecha de su deseo de objetos nuevos y brillantes. No puedes culpar al fabricante... así es como se mantienen en el negocio. Sólo puedes asegurarte de no caer en sus trucos.

*Presta atención a tu instinto*

Ya sea que prefiera llamarlo *intuición* o *corazonada*, su intuición es algo que debe reconocer en su vida diaria. Mucha gente se ha ahorrado un montón de problemas y dolor al escuchar esa molesta voz interior que a muchos les gusta ignorar. Tu mente inconsciente puede captar rápidamente el peligro antes que tu mente consciente. Si alguien te está vendiendo una idea que no se siente bien, escucha tu instinto. Tu mente inconsciente ya ha captado señales que no se sienten bien y te está enviando banderas rojas para tu propia preservación.

## Capítulo 4: La verdad sobre la hipnosis

¿Qué es lo primero que te viene a la mente cuando escuchas el término hipnosis? Para mucha gente, la respuesta es esta: una película de Hollywood con una escena terriblemente ejecutada completa con un hipnotizador y su mítico reloj oscilante. A través del hipnotizador está el pobre individuo que está a punto de ser enviado a algún lugar de su mente que no ha visitado en más de veinte años. La verdad es que en el mundo real, la hipnosis es menos dramática. En los términos más simples, la hipnosis es una forma de manipulación que implica reducir la conciencia de una persona de su entorno externo y aumentar su atención interna. Cuando un individuo está bajo hipnosis, responde a las sugerencias más favorablemente porque su pensamiento crítico se ve afectado. Por eso las películas mostrarán a un sujeto respondiendo incuestionablemente a las órdenes de un hipnotizador.



Hay algo de ciencia detrás de la hipnosis, y se trata de entender cómo funciona la mente humana. El cerebro humano está estructurado de tal manera que existe la mente consciente que controla el pensamiento crítico y la mente subconsciente donde se almacenan los recuerdos. La mente crítica es la que le dice que cruzar una carretera concurrida sin mirar es peligroso y estúpido; mientras que la mente subconsciente es probable que le diga que perder peso es difícil porque en ella se almacenan los recuerdos de la última vez que intentó (sin éxito) perder peso. La hipnosis funciona alterando los pensamientos subconscientes que tienes sobre ciertas cosas y reemplazándolos con pensamientos mejores y más beneficiosos.

## Romper los mitos sobre la hipnosis y la manipulación

Parece casi imposible imaginar que la hipnosis se utilice en nuestra vida cotidiana, pero la verdad es que sí. Puede que no tenga ningún reloj oscilante en su cara, y sus ojos pueden estar abiertos todo el tiempo durante su tiempo de vigilia, pero definitivamente está siendo hipnotizado mientras realiza su vida diaria. ¿Cómo es eso?

¿Cuándo fue la última vez que leíste un libro realmente absorbente que te hizo perder la noción de lo que estaba pasando a tu alrededor? Mientras estabas en ese estado de estar completamente absorto en tu libro, estabas esencialmente hipnotizado. Lo más probable es que no fueras ni remotamente consciente de que otras personas pasaran por delante de ti y siguieran con sus vidas. Más bien, estabas en un tren en algún lugar viajando con los pensamientos y acciones del personaje principal del libro. Esto es hipnosis en la vida real. No hay hipnotizadores ni relojes, sólo tú y tu mente subconsciente haciendo un viaje a un universo alternativo.

La hipnosis autoinducida también es común en los niños que a menudo caen en este estado al menos varias veces al día. Es por eso que usted llamará a su hijo mientras está viendo su serie de dibujos animados favorita sin ninguna respuesta. No lo están ignorando deliberadamente. Simplemente no pueden oírte porque han desconectado la mente y el mundo consciente y están en un mundo diferente donde están completamente sintonizados con el subconsciente. Los artistas y atletas que necesitan atención enfocada para actuar excelentemente en su deporte o arte a menudo también entran en trances hipnóticos durante sus actuaciones. Muchos se refieren a este trance como "en la zona". Lo que sucede a menudo es que la mente del artista está tan enfocada

en lo que está haciendo que nada más importa durante este período. Los escritores también se meten en la zona en lo que respecta al proceso de escritura. Cuando esto sucede, puedes encontrar al escritor transportado al mundo que han tejido con sus palabras. Incapaz o no dispuesto a dejar este mundo, el escritor agitará miles de palabras por día cuando antes no ha podido ir más allá de unos pocos cientos de palabras gracias al bloqueo del escritor.

En lo que respecta a la manipulación y el control de la mente, ciertos grupos e individuos han dominado formas eficaces de utilizar la hipnosis en su beneficio. Por ejemplo, hacer un largo discurso y celebrar un largo y aparentemente interminable seminario tienen el efecto de enviar a la audiencia a un estado de trance. Esto puede deberse al aburrimiento o al cansancio o a una combinación de ambos. Cuando el público está en este estado, es más agradable y es más probable que se apunte a lo que sea que usted ofrece. Esto es algo que muchos líderes de cultos han dominado y explicaría por qué muchas reuniones de cultos son a menudo largas y aburridas. Rara vez encontrarás que una reunión de una secta ha terminado en unos pocos minutos. Si concluyes una reunión en quince minutos, la mente de los asistentes seguirá siendo aguda e inquisitiva. Pero si usted sigue y sigue durante horas, empiezan a perder la conciencia sin saberlo y no se opondrán a sus sugerencias como lo habrían hecho en los primeros quince minutos.

Otra táctica que se utiliza para lograr la hipnosis es la presentación de información contradictoria como si no fuera contradictoria sino totalmente lógica. ¿Qué significa esto? Como se mencionó anteriormente en este capítulo, hay una parte de su cerebro que piensa de forma crítica. Esta parte del cerebro es la que te mantiene vivo y fuera de problemas ayudándote a procesar información importante. Cuando esta parte del cerebro es bombardeada con información contradictoria sin que se le dé tiempo suficiente para procesarla, se apaga. (Por eso es siempre tan importante dar un paso atrás y procesar la información, especialmente cuando sientes que te están apurando para tomar una decisión en cualquier situación). Cuando se ha pasado por alto el pensamiento crítico, es probable que se acepten las sugerencias que se le hagan, aunque no sean aceptadas por una persona de pensamiento normal que esté en sintonía con las partes lógicas de su mente.

## Cómo hipnotizar a alguien sin que lo sepa

En la vida diaria, puedes usar la hipnosis para obtener lo que quieres de la gente sin que sospechen lo que estás haciendo. Lo bueno de la hipnosis como herramienta de manipulación es que es sutil y no deja ninguna evidencia. A diferencia de la mentira, donde puedes quedar atrapado en tus mentiras, la hipnosis no deja rastros. Nadie se acercará a ti y te acusará de hipnotizarlos para que hagan algo. En el peor de los casos, sólo se te acusará de tener una forma de hacer algo.

*Ese Jake, tiene una forma de tratar a las damas, dirán*.

Lo que no saben es que has dominado el arte de hipnotizar a las damas para hacer exactamente lo que dices.

El primer paso para hipnotizar con éxito a una persona es formar una conexión con ella. Muy raramente podrá hipnotizar a un extraño con el que no comparte ningún vínculo. Formar una conexión con una persona es relativamente fácil. Sólo tienes que observar tu lenguaje corporal y el de ellos también, y sus expresiones faciales y responder apropiadamente. El punto de establecer una conexión es asegurar que la otra persona está abierta a ti y responderá favorablemente a tu control mental sutil, también conocido como hipnosis. Después de asegurarse de la existencia de alguna relación entre usted y su sujeto, haga uso de cualquiera de los siguientes consejos para hipnotizarlos:

*Consejo #1: Tíralos de la conocida*

La mente humana ama los patrones. Son fáciles de interpretar, predecibles y reconfortantes. Los patrones son un gran componente de la zona de confort y no requieren mucho pensamiento crítico. ¿Cuáles son los patrones que has establecido en tu vida, y cómo te ayudan? Para muchas personas, los patrones simplifican la vida. Consideremos un simple patrón que puede ser interrumpido con la intención de hipnotizar a una persona. Digamos que usted y su cónyuge tienen una forma de despedirse cada mañana antes del trabajo que involucra un rápido abrazo y un beso en la mejilla. Una mañana, se siente particularmente filantrópico y decide reemplazar su patrón con un abrazo fuerte y prolongado y un beso completo en los labios. La mente de su cónyuge se verá desorganizada porque no está acostumbrada a eso. En los cinco segundos de confusión que se producirán en la mente de su cónyuge, tendrá una ventana estrecha para un comando hipnótico.

*¿Puedes hacer lasaña hoy?*

*Claro, su cónyuge responde al instante.*

Cualquier otro día, se habrían sentado a considerar el trabajo que implica hacer lasaña y probablemente habrían sugerido una alternativa. El día en que los saques de tu patrón, dirán que sí sin pensar demasiado porque esencialmente has cortocircuitado su mente consciente.

Consejo #2: Hacer uso del efecto Zeigarnik

En psicología, el efecto Zeigarnik es el concepto de que las personas son más propensas a recordar tareas incompletas que aquellas que han sido completadas. Piénsalo: si tienes la intención de lavar la ropa, es probable que este pensamiento permanezca en tu mente hasta que realmente laves toda tu ropa sucia y la guardes. Poco después de completar sus tareas de lavandería, ya no tendrá ningún interés en recordar nada que tenga que ver con la lavandería. El efecto Zeigarnik fue nombrado así por una psicóloga rusa que investigó el fenómeno después de ser inspirada por su profesor. El profesor, un tal Kurt Lewin, hizo la observación de que un camarero era capaz de recordar con más precisión los pedidos que aún no habían sido pagados.

En la vida cotidiana, el efecto Zeigarnik se utiliza en muchos escenarios. Las telenovelas y las series de televisión, en particular, están ansiosas por dejar a su audiencia con ganas de más, asegurándose de que cada episodio termine con un suspenso. Cuando el episodio termina de forma anticlimática, el cerebro lo almacena en la memoria a corto plazo como una tarea incompleta. Por eso sigues volviendo a tu telenovela favorita porque tu mente te dice que termines lo que empezaste. Mientras que lo incompleto permanezca en algún lugar de tu cerebro, tu atención será atraída allí.

Para hipnotizar a alguien usando el efecto Zeigarnik, considere contar una historia emocionante con pausas entre ellas durante las cuales le da órdenes hipnóticas. Esto podría parecerse a esto:

*No creerás lo que pasó el fin de semana pasado cuando decidí ir de excursión con mis amigos. Estábamos caminando* ***por*** *un sendero bastante solitario cuando de repente oímos esos extraños ruidos que venían del bosque. Sonaban como un cruce entre un coyote y un oso, y se hacían cada vez más fuertes cuanto más subíamos por el sendero. En este punto, por supuesto, nos estamos preocupando mucho, pero* ***[¿podría también archivar estos documentos para mí?] sabíamos*** *que no había vuelta atrás. Éramos cuatro, y estábamos preparados para luchar contra lo que fuera...*

Durante esta narración, puedes pedirle a tu compañero de conversación que haga casi todo lo que quieras sin mucha objeción. Esto se debe a que su mente está enfocada en

la historia que usted está contando, y su cerebro anhela que se complete. Mientras están en este estado de trance, son tu masilla para trabajar.

Consejo #3: Manténgase ambiguo

La ambigüedad mantiene a tu público adivinando. Si quieres permanecer en la mente de la gente con la que interactúas mucho tiempo después de que la conversación haya terminado, debes encontrar un equilibrio entre ser memorable y permanecer ambiguo. La ambigüedad mantiene la mente preguntándose: ¿qué quiso decir exactamente cuando dijo esto o aquello? Mientras su mente se pregunte, usted tiene el control de la otra persona. La ambigüedad y la vaguedad confunden a la mente consciente. Hay cosas que no pueden ser procesadas por la mente consciente, y el misterio de la ambigüedad es una de ellas.

En el mundo de las citas y las relaciones, la ambigüedad puede desempeñar un papel particularmente importante para convencer a otros de que salgan o salgan contigo. Muchos expertos en relaciones estarán de acuerdo en que un poco de misterio sirve para mantener las cosas excitantes. Lo que más no se explica es por qué. La razón por la que el misterio es tan excitante es que mientras no hayas sido completamente procesado y comprendido por la mente consciente de una persona, siempre permanecerás en su mente. Puedes hipnotizar a tu pareja o amante para que haga lo que quieras que haga asegurándote siempre de que eres ambiguo y misterioso sobre una o dos cosas.

Consejo #4: Las palabras negativas tienen más impacto

A menudo se cree que la mente subconsciente no puede oír los negativos. En cambio, cualquier negativo comunicado a la mente subconsciente se interpreta como positivo. Por ejemplo, si le dijeras a alguien que no se asomara a mi habitación *cuando estoy fuera,* esa persona probablemente interpretaría esto subconscientemente como que se asomara a *mi habitación cuando estoy fuera.* Esta es probablemente la razón por la que hay tantos padres exasperados de niños que parecen hacer exactamente lo contrario de lo que se les dice que no hagan.

Por lo tanto, si se busca que alguien haga algo sin ser demasiado directo, se puede hipnotizar su mente subconsciente utilizando una redacción negativa. En lugar de decirle a tu amigo:

*Por favor, ven y ayúdame a empacar para mi próxima reubicación.*

Considere esto:

*No necesitas venir a ayudarme a empacar.*

A lo largo del día, el cerebro subconsciente de tu amiga le dirá que necesita ayudarte a empacar para tu mudanza porque así es como la mente interpreta tu declaración. Por supuesto, si tu amiga viene o no es una cuestión de cuánto valor le da a tu amistad.

Consejo #5: Palabras clave efectivas

¿Ha notado cómo los textos de venta o los anuncios suelen tener esta redacción descriptiva que le hace imaginar todas las posibilidades que presenta un determinado producto o servicio? Ciertas palabras tienen un encanto particular cuando se trata de hipnotizar a la gente. Por ejemplo, cuando se le dice a una persona que imagine algo, ya la está enviando a un trance hipnótico en el que está en sintonía con su mente subconsciente. Cuando están en este estado, son más sugestionables y es probable que hagan lo que les pidas. Si no crees esto, ve y busca cualquier anuncio de destino de viaje y escúchalo. Al final de esto, es probable que piense en reservar sus próximas vacaciones a ese destino.

Mientras la mente subconsciente esté imaginando algo, entonces está siendo programada por esa cosa en particular. Esto explica por qué algunas personas tienen miedo de la oscuridad... han imaginado que la oscuridad contiene cosas malas, y mientras esa imaginación esté activa, el miedo permanece real y presente. También explica por qué mucha gente tiene miedo de las películas de terror. Piénsalo... no hay nada de miedo en las películas de terror. Son sólo un grupo de gente normal que actúa en escenas falsas, así que, ¿por qué tienes tanto miedo? Porque tu mente ha *imaginado que* todo es real, por eso.

## Protegiéndose contra la hipnosis

La autohipnosis ocasional en forma de un libro o una película cautivadora siempre es bienvenida. De vez en cuando, ayuda a escapar de la dura realidad de la vida cotidiana. Lo que puede no ser tan bienvenido, sin embargo, es la hipnosis provocada por otras fuentes con las que no te sientes muy cómodo. ¿Cómo te proteges contra la hipnosis que existe en tu vida diaria? Para empezar, es importante reconocer que no se puede escapar de toda la hipnosis que existe en la vida. Sería una guerra demasiado grande

para luchar. Dicho esto, hay ciertas batallas que puedes ganar en lo que respecta a la hipnosis.

Una de las cosas que le ayudará a protegerse contra la hipnosis es vivir por principios. Vivir por principios no significa ser engreído o implacable cuando deberías ser flexible. Simplemente significa saber lo que aceptará y a lo que preferiría renunciar, en lugar de simplemente seguir la corriente. Si eres el tipo de persona que sigue la corriente en nombre de la tranquilidad, podrías encontrarte con que te has alejado demasiado de la orilla segura. Los manipuladores que se aprovechan de otros a través de la hipnosis saben atacar a aquellos que no están anclados con seguridad en algo inquebrantable. Si usted es el tipo de persona que, cuando se le dice que imagine lo fácil que será su vida con el producto X, se apresura a comprar el producto X sin dudarlo, se encontrará con un montón de desorden en su vida. Tener uno o dos principios sobre ciertos aspectos de tu vida te ayuda a tomar decisiones más conscientes que no están influenciadas por las acciones o palabras de otras personas.

Hay una persona sabia que dijo una vez que si vas a buscar algo lo encontrarás. La razón por la que tanta gente está hipnotizada en su vida diaria es porque ni siquiera buscan la hipnosis, así que no pueden realmente descubrirla. Mientras seas consciente del hecho de que la hipnosis existe, serás capaz de notarlo desde una milla de distancia y protegerte conscientemente contra ella. Lo notarás cuando tu amigo trate de hacerte aceptar algo que normalmente no aceptarías, y lo notarás cuando tu astuto colega trate de conseguir un favor tuyo. Mantenerse consciente del hecho de que hay gente ahí fuera que está haciendo todo lo posible por aprovecharse de ti, te protegerá en gran medida contra el control mental.

Lo bueno de la vida es el libre albedrío que se le da a cada ser humano que vive en el mundo civilizado. El libre albedrío significa que puedes elegir lo que permites en tu vida y lo que no puedes hacer a través de la puerta. En el mundo actual, hay numerosos canales que se utilizan para influir en ti. La televisión, las películas, la Internet, los libros, las revistas, los programas de radio, la música... la lista es interminable. Eres libre de elegir lo que permitas en tu vida porque puedes estar seguro de que la mayoría de estos canales están siendo utilizados para ponerte en un cierto estado de ánimo que es ventajoso para los propietarios de los canales. En resumen, tienes que decidir lo que se filtra de tu vida. Elige sabiamente.

## ¿Qué hay de la hipnoterapia?

A veces, la hipnosis se utiliza como una forma de tratamiento para diversas afecciones. Cuando la hipnosis se utiliza de esta manera, se denomina hipnoterapia. La hipnoterapia es esencialmente el control de la mente cuando la persona que está siendo controlada ha dado su consentimiento para ello a un psicólogo clínico. Como ocurre con la mayoría de las formas alternativas de tratamiento, hay opiniones divergentes sobre la eficacia de la hipnoterapia. El hecho de que haya muy pocas investigaciones sobre la misma no justifica la hipnoterapia.

La hipnosis como forma de tratamiento se utiliza para ayudar a los pacientes a romper con los malos hábitos, como los malos hábitos alimenticios, y también en el tratamiento de la adicción, los trastornos alimenticios e incluso el insomnio. La hipnosis también se utiliza en el parto, donde se aconseja a las mujeres embarazadas que se autohipnoticen para poder prepararse mentalmente para un parto casi indoloro. A esto se le llama hipnobirismo y esencialmente implica la programación de la mente subconsciente para un parto sin dolor.

## Capítulo 5: El arte de la persuasión y el engaño

Merriam-Webster define la persuasión como la *capacidad de persuadir,* mientras que la persuasión se define además como el movimiento por medio de argumentos, súplicas *o exposturas hacia una creencia, posición o curso de acción.* En menos palabras, persuadir a alguien es convencer a alguien de hacer algo. La persuasión es una forma de arte que debe ser dominada por cualquiera que quiera conseguir que la gente haga algo. Es una herramienta increíble para tener, especialmente si estás constantemente rodeado de gente que necesita un poco de estímulo de vez en cuando.



El engaño, por otro lado, se define como el acto de hacer creer a alguien que algo que es falso o inválido es, de hecho, verdadero y válido. El engaño es una forma de

manipulación en sí misma y también una herramienta a través de la cual se pueden lograr los objetivos de persuasión. Aquí es probablemente donde las cosas se ponen borrosas en lo que respecta a la persuasión. Durante mucho tiempo, ha habido debates sobre la delgada línea entre la manipulación y la persuasión. Hay campos que están completamente convencidos de la maldad de la persuasión, mientras que otros creen que la persuasión es una forma totalmente inofensiva de obtener lo que quieres de la gente. El tema de la manipulación en sí mismo es una zona gris para mucha gente. La moralidad es subjetiva dependiendo de las métricas establecidas por las diferentes sociedades y culturas. La pregunta de si la manipulación es correcta o incorrecta es una que debe ser respondida individualmente.

Dicho esto, existen algunas diferencias técnicas entre la persuasión y la manipulación. La manipulación suele tener un claro interés propio, mientras que la persuasión puede llevarse a cabo para el bien de toda una comunidad. Consideremos el caso de un activista que persuade a la gente para que plante árboles por el bien del medio ambiente. Puede que tengan que empujar y pinchar antes de conseguir los números para que el ejercicio de plantar árboles sea un éxito. Algunas personas pueden ver esto como una manipulación, pero al final del día, el resultado de sus esfuerzos beneficia a toda la comunidad.

La persuasión suele presentar un argumento claro y coherente para un caso concreto, mientras que la manipulación suele implicar una manipulación de los hechos destinada a distorsionar la percepción de la realidad de una persona. A fin de cuentas, la persuasión y la manipulación suelen servir al mismo objetivo, que es convencer a algo de que haga algo que usted quiere que haga. La diferencia clave radica en la forma en que las partes deciden hacerlo: existe el método de "todas las cartas sobre la mesa", que es la persuasión y el método de manipulación de cartas ocultas.

## Los principios de la persuasión

Para dominar el arte de la persuasión, debe ser consciente de los principios subyacentes que le permitirán aprovechar su poder de influencia. Los seres humanos son muy sensibles; un movimiento equivocado, y perderás toda la capacidad de convencer a la gente para que se unan a tu equipo. Es necesario que hagas movimientos estratégicos

que estén informados por los principios subyacentes necesarios. Los seis principios de la persuasión son reciprocidad, consistencia, prueba social, gusto, autoridad y escasez.

*El principio de reciprocidad*

La reciprocidad es simplemente hacer a los demás lo que quieres que te hagan a ti. En sus interacciones diarias, la reciprocidad requiere amabilidad y generosidad. Mostrar amabilidad a los demás es algo bueno que hace que los demás, y tú mismo te sientas mejor en tu interacción. Aún más que eso, hacer el bien es tu manera de recoger fichas que puedes cobrar más tarde. Si has sido amable y bondadoso con otra persona, tienes más posibilidades de que sea amable y bondadoso contigo.

Si espera poder persuadir a una persona, debe comportarse de manera decente con ella. Diga una palabra amable, hágale un favor o incluso cómprele un regalo. Más tarde, cuando necesites convencerlos de que hagan algo, serán más agradables. Después de todo, has demostrado ser un ser humano amable que tiene su interés en el corazón.

*El principio de coherencia*

La consistencia en la persuasión funciona de esta manera: la gente es más propensa a comprometerse con tareas más grandes o favores si se les ha convencido de que acepten tareas más pequeñas. Es decir, puedes conseguir que alguien nade en los océanos por ti si primero consigues que salte un charco por ti. Se han realizado algunos estudios para apoyar esta teoría. En un estudio, por ejemplo, un grupo de investigadores pidió a algunos propietarios que pusieran un feo cartel de "Maneje *con seguridad"* en su jardín delantero. Muy pocos propietarios dijeron que sí. Los investigadores entonces tomaron otro enfoque para el experimento: primero consiguieron que los propietarios aceptaran el pequeño compromiso de poner una postal de Drive Safely en las ventanas de sus casas. Diez días después, volvieron con la solicitud de la cartelera. Esta vez más propietarios aceptaron poner el cartel a pesar de su falta de atractivo estético. La razón de esto es que los propietarios subconscientemente se sintieron obligados a ser coherentes con su respuesta anterior.

La técnica del pie en la puerta es una técnica de cumplimiento que se basa en la consistencia. Consiste en conseguir que la gente acepte una petición mayor probando primero las aguas con peticiones menores. Si quieres ejecutar esta técnica de forma inteligente, tendrás que condicionar tu objetivo a que sean coherentes en sus respuestas a tu petición. Por ejemplo, si quiere que su empleado trabaje en el turno de

fin de semana, primero debe conseguir que acepte trabajar en el turno de noche, o viceversa, dependiendo de cuál sea el turno menos preferido en su empresa.

*El principio del gusto*

Si le gustas a una persona, es más probable que cumpla con tus exigencias, sea lo que sea. Una persona que no es querida y que es también desagradable no escuchará más veces que una persona que es querida. Pero, ¿cómo hacer para que le gustes a la gente? Según la ciencia, el secreto de ser querido es una combinación de tres factores principales. Primero, a la gente le gustan los que se parecen a ellos. Para que parezcas similar a la persona que esperas persuadir, debes encontrar un terreno común con ellos. Por ejemplo, muchos extranjeros han aprendido que la forma más simple de ser más simpático es aprendiendo y hablando el idioma local. La otra cosa que debes tener en cuenta cuando te haces más simpático es la adulación. La adulación te abrirá muchas puertas si la usas bien. A la gente le gusta la gente que les hace cumplidos. Si quieres pedirle a alguien que haga algo por ti, empieza primero por hacerle un cumplido genuino. Sólo porque se llame adulación no significa que debas ser efusivo al respecto. De hecho, ser demasiado excesivo en tus elogios será contraproducente para tu necesidad de ser querido. Por último, pero no por ello menos importante, sé el tipo de persona que suele ser agradable y cooperativa para el logro de objetivos mutuos, y estarás un paso más cerca de ser agradable. Si siempre estás pisando los pies de otras personas para conseguir lo que quieres, tendrás muy pocos amigos, y esto no ayudará en tu caso cuando necesites persuadir a alguien en el futuro. Recuerda, ser agradable y cooperativo no implica ser un felpudo. A veces, sólo significa poner un pequeño esfuerzo que ayude a una persona a lograr un objetivo que sea significativo para ella. Por ejemplo, si un colega tiene problemas con un informe, ofrézcase a ayudarle con la impresión y el envío. No es mucho trabajo, pero pasarás de ser un colega no involucrado y anodino a ser un colega amable y servicial. Más tarde, puedes cobrar esta ficha como quieras.

*El principio de autoridad*

Una persona que es una figura de autoridad en un campo en particular tendrá más facilidad para influir en otros cuando se la compare con un completo novato. Si desea persuadir a más personas para que hagan algo en particular, debe construir su credibilidad haciendo que parezca que tiene experiencia en cualquier campo en el que esté jugando. Este principio es una razón clave por la que los profesionales muestran

sus diplomas en su campo. Piénsalo, cuando entras en la oficina de un terapeuta, por ejemplo, es probable que conscientemente busques el tipo de credenciales que han colgado en sus paredes. Si sucede que su terapeuta tiene un montón de credenciales desplegadas, es probable que sienta una sensación de comodidad en su experiencia y conocimientos. Por lo tanto, cualquier recomendación que le hagan será fácilmente bienvenida e implementada por usted. El terapeuta, en esencia, ha logrado influenciarte sin siquiera decir una palabra.

Es un hecho que su autoridad no será tomada muy en serio si usted es el único que habla de ello. Como tal, debe asegurarse de reclutar a otros para que toquen los tambores en su nombre, por así decirlo. Hay maneras sutiles de hacer esto. En la oficina, puedes identificar un campo que te apasiona y convertirte en el gurú de ese campo. Para algunas personas, este puede ser el campo de Microsoft Excel o de la presentación de informes. El tipo que es conocido como el gurú de la oficina de Excel tendrá más facilidad para obtener cosas de la gente porque ya saben que él sabe de lo que está hablando. También ha demostrado ser agradable y útil al resolver todos sus problemas con Excel, y sus colegas querrán pagarle de alguna manera. No tienes que aprender Excel para dejar tu huella en el mundo. Hay muchos otros campos en los que puedes sobresalir y presentarte como una figura de autoridad.

*El principio de la escasez*

En economía, las leyes de la demanda y la oferta son simples y directas: cuando la oferta es baja y la demanda es alta, los precios suben. Para traducir esto, la escasez crea valor. Si usted es un hombre de negocios que busca convencer a la gente para que compre su producto o servicio, ayuda a resaltar el hecho de que el producto se ofrece sólo por un tiempo limitado. Además, haga saber a sus clientes que pueden salir perdiendo significativamente si no acceden a este producto a tiempo. Cuando el mensaje de marketing se presenta de esa manera, habrá más gente que se apresure a superar la limitación de tiempo de su producto.

En el mundo de los negocios y las relaciones personales, es importante que usted mismo se convierta en un producto escaso. Si estás siempre disponible para todos cada vez que te necesiten, perderás rápidamente tu valor. Tienes que aprender el arte de ser inaccesible e inaccesible si deseas conservar tu aire de misterio e influencia a tu alrededor. Cuando finalmente aparezcas, tu palabra será más venerada que la de una persona que constantemente aparece y habla por sí misma sin ninguna relevancia y valor.

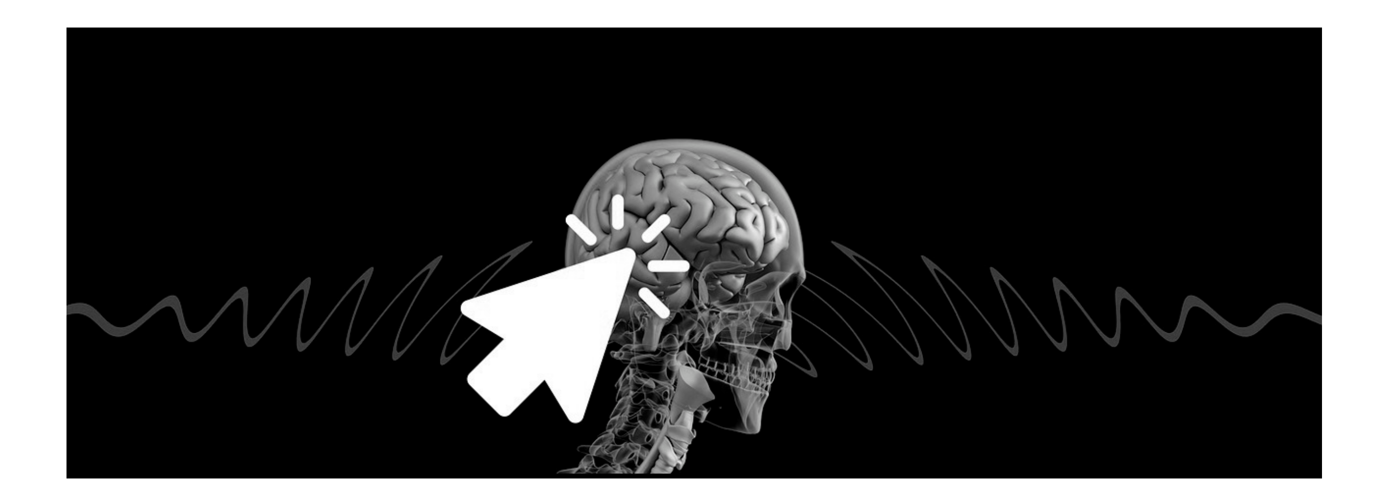
*El principio del consenso*

En las interacciones cotidianas, la gente busca en otros que se parecen a ellos pistas sobre qué hacer o decir. Una persona que es un buen influenciador entiende que todo lo que se necesita es que una persona acepte su idea, y toda la multitud lo hará. Hay varias maneras de aplicar el principio de consenso en su beneficio. En una oficina, por ejemplo, puedes hacer que una sección de los empleados esté de acuerdo con una causa y defender esa causa ante sus colegas. Es más probable que estos colegas se convenzan de que la causa es digna porque sus compañeros lo dicen.

Si alguna vez has comprado algo en Amazon, habrás visto que incluyen una sección que muestra los otros artículos comprados por los clientes que ordenaron el producto que acabas de comprar. ¿Por qué crees que esto es así, y qué efecto tiene esa sección en ti como comprador? En la mayoría de los casos, es probable que considere la posibilidad de comprar esos otros artículos porque esos clientes que obviamente tienen gustos y necesidades similares a las suyas lo compraron. Puede que no hayas planeado originalmente comprar los artículos adicionales, pero el hecho de que otros lo hayan hecho te hará pensar que tú también lo necesitas. Este es el principio de consenso en efecto.

# Consejos de persuasión para el uso diario

Si se busca influenciar a la gente, no basta con entender los principios que subyacen a la persuasión. También debes dominar las formas simples pero efectivas de poner estos principios en práctica en la vida diaria.



Si es una persona persuasiva, lo pasará mucho mejor en la vida y a menudo logrará los resultados deseados sin tener que saltar por los aros. Algunos de los consejos para ser más persuasivo se pueden implementar instantáneamente mientras que otros requerirán un poco de práctica.

*Consejo #1: Aparecer confiado*

La confianza no es algo natural para todos nosotros. Algunas personas parecen tener más facilidad para tener confianza, mientras que otras luchan bastante. Ya sea que estés naturalmente confiado o no, debes asegurarte de parecer confiado a los demás en todo momento. Si estás inseguro sobre tu apariencia o tus habilidades en un tema en particular, nadie más necesita saber esto. No le des a tus inseguridades una plataforma en la que brillar. En su lugar, practica la falsificación hasta que la consigas.

Hay gente en este mundo que no sabe un montón de cosas y sin embargo ha conseguido que decenas de personas les apoyen a ellos y a sus ideas. ¿Razón? Son el epítome de la confianza. Entran en las habitaciones como si fueran sus dueños. Hablan con autoridad incluso cuando no están seguros de lo que hablan. La confianza dice que sabes de qué estás hablando. La gente se permite creer a la gente que sabe de lo que habla.

*Consejo #2: Sea sutil con su enfoque*

Incluso cuando se dejan persuadir para hacer algo, a la mayoría de la gente le gusta pensar que fue su idea hacer algo en primer lugar. Nadie quiere creer que permitieron que una idea en particular se les metiera en la garganta. Para tener éxito en la persuasión, debes ser sutil en tu enfoque. En lugar de introducir un cierto tema de lleno, considere comenzar con una anécdota. Si busca que alguien compre una inversión, empiece mencionando cómo usted y sus amigos se fueron de crucero el fin de semana pasado después de recibir su pago de la Inversión X. Ni siquiera intente venderles esa inversión. En vez de eso, haz que la otra persona piense en cómo podrían haber ido al crucero si hubieran invertido en el vehículo de inversión en particular. En resumen, atraiga a la gente sin ser demasiado obvio con su tentación.

*Consejo #3: Sea flexible con sus métodos*

Los métodos de persuasión no están grabados en piedra. Diferentes personas responden a cosas diferentes. Además, la misma persona responderá de manera diferente a diferentes métodos dependiendo del momento y la ocasión. Debe saber cuándo cambiar de marcha en consecuencia. Algunas veces necesitarás trabajar con el principio del gusto y otras veces necesitarás basar tu método en el principio de la autoridad. La lectura de las señales sociales le permitirá determinar qué métodos utilizar.

*Consejo #4: El tiempo lo es todo*

Si quieres convencer a alguien de que compre una casa, tendrás más éxito si los atrapas cuando estén comprando casas. Esto es cierto para la mayoría de las cosas. Si quieres que tu enamoramiento pase de ser un enamoramiento a una pareja, lo tendrás más fácil si hablas con ellos cuando estén buscando una relación. Para dominar el arte de la persuasión, también debes dominar el arte de saber cuándo es el momento adecuado. Si no, caerás en la trampa de acosar a las personas para que acepten cosas que no les interesan. A nadie le gusta una persona que los molesta constantemente para que hagan cosas, especialmente en los momentos más extraños.

*Consejo #5: Ser interesante es una ventaja*

La mayoría de las personas persuasivas no son aburridas. Nadie presta mucha atención a la gente aburrida. No es divertido hablar con la gente aburrida. No son atractivos, y definitivamente no son memorables. Si quieres ganar en persuasión, debes ser una persona interesante. La buena noticia es que hay innumerables formas de ser interesante. Sólo tienes que identificar algo único sobre ti mismo y amplificarlo para

que el mundo lo vea. Podría ser una habilidad o un hobby en el que eres realmente bueno. También podría ser tu sentido del humor o la forma en que te vistes. Tal vez, incluso podrías querer compartir tu visión única del mundo con tu audiencia. Sea cual sea tu elección, asegúrate de que ayuda a la gente a recordarte mucho después de que la conversación termine.

*Consejo #6: Escucha más de lo que hablas*

Podrías pensar que ser persuasivo significa hablar mucho, pero esto no podría estar más lejos de la verdad. Para influir en la gente, debes entrenarte para ser un buen oyente. La capacidad de escuchar tiene dos propósitos. Primero, mientras la gente hable y tú escuches, significa que estás reuniendo información crucial que puedes usar en tu beneficio. Segundo, a la gente le gusta escuchar. ¿Por qué? Porque a la gente le encanta hablar de sí misma. Mantén la boca cerrada y los oídos abiertos y estarás en camino de aumentar tu cociente de simpatía. Si no crees que esto es importante cuando se trata de influenciar a los demás, refiérete al principio de simpatía como se discutió en la sección anterior.

## Tipos de engaño y cómo mejorarlos todos

El engaño viene en varias formas, todas ellas con la intención de despistar a un sujeto de la verdad. Al principio de este capítulo, definimos el engaño como el acto de hacer que alguien crea algo que no es válido o verdadero. En esta sección, exploraremos las diferentes maneras en que se puede engañar a alguien, cómo mejorar estos métodos, y cómo protegerse contra el engaño en su vida cotidiana.



*Mentiras*

Las mentiras son la forma más popular de engaño. Se utilizan todos los días durante las charlas, reuniones, en las relaciones, en las transacciones, cuando se quiere salir de una situación incómoda, y en casi cualquier tipo de conversación o circunstancia. Una mentira es simplemente una afirmación que es directamente opuesta a la verdad. Un ejemplo de una mentira sería decirle a tu jefe que tu abuela ha fallecido para que puedas obtener una licencia por compasión cuando en realidad tu abuela está muy viva, y tú sólo quieres un día libre. Las mentiras son fáciles de decir... sólo tienes que encontrar el contraste de la verdad y contarla.

*Equivocaciones*

Un equívoco se refiere al uso de una palabra o frase particular para cambiar el significado de una frase, a fin de desplazar a sabiendas el mensaje deseado. Las ecuaciones apenas se utilizan en las conversaciones cotidianas, aunque alguna persona inteligente podría encontrar la manera de tejerlas en su engañosa red. Las ecuaciones son esencialmente un juego de palabras. Caen dentro del término más amplio de la falacia, que se define como razonamiento defectuoso, que tiene por objeto hacer que un argumento parezca mejor de lo que realmente es.

Entre los ejemplos de equívocos se encuentran los siguientes:

*Salir con mi novio es un verdadero dolor de cabeza. La aspirina puede hacer que los dolores de cabeza desaparezcan, así que tal vez debería tomar una aspirina para que mi novio se vaya.*

*Tengo derecho a la libertad de expresión. Por lo tanto, es correcto para mí decir lo que está en mi mente en todo momento.*

Las ecuaciones son a menudo una gran fuente de chistes divertidos que puedes contar en cada oportunidad. Por ejemplo:

*Dos caníbales se estaban comiendo a un payaso, y uno se giró hacia el otro y le dijo: "¿Te sabe raro esto?"*

Con toda seriedad, sin embargo, las equivocaciones no son su mayor preocupación cuando se trata de engaño. En el mejor de los casos, las equivocaciones te harán reír en tu vida; en el peor, es probable que termines confundido, pero sólo por un par de minutos antes de que te des cuenta de lo que está pasando.

*Ocultaciones*

Cuando se oculta, se omite información con fines de engaño. Esta es la forma preferida de engaño, especialmente porque es fácil librarse del anzuelo si te atrapan. Puede explicarse simplemente diciendo que olvidó revelar el hecho en particular. Los encubrimientos se refieren a veces a la mentira por omisión. Digamos, por ejemplo, que usted está planeando comprar una casa. Conoces a un buen agente inmobiliario, y te acercas a él con tus requerimientos específicos. El agente inmobiliario tiene unas cuantas unidades abiertas que se ajustan a su descripción, y usted organiza una visita al lugar. Al llegar el día de, usted está impresionado por esta unidad en particular que está convenientemente ubicada cerca de su lugar de trabajo, y lo suficientemente espaciosa para acomodarlo a usted y a sus perros. Quiere hacer una oferta, pero sólo necesita una respuesta: ¿por qué el último propietario dejó la unidad?

Su agente inmobiliario le dice que los anteriores propietarios decidieron pasar a pastos más verdes después de vivir en la unidad durante tres años. Sin embargo, el agente inmobiliario omite convenientemente el hecho de que la necesidad de pastos más verdes era necesaria por el hecho de que el valor de la propiedad está disminuyendo en la zona particular en la que usted quiere comprar su casa. Al omitir este hecho crucial, su agente inmobiliario lo convence de que compre la casa. No dijeron una mentira

descarada, simplemente se negaron a decir toda la verdad. Este es el concepto detrás de los encubrimientos.

*Exageraciones/exageraciones*

Una exageración es un estiramiento de la verdad. A algunas personas no les gusta decir la verdad en su forma simple ya que suena aburrido de esa manera. Más bien, la adornan hasta el punto de que es apenas reconocible. Una exageración o exageración se ve así: su amigo pone su dinero en una inversión de pequeño tamaño que le está dando rendimientos de 100 dólares por semana. En lugar de que su amigo informe con precisión sobre sus ganancias, va por ahí diciendo a todo el mundo que está haciendo un montón de dinero de su inversión. Dependiendo de la economía en la que vivas, 100 dólares pueden ser varias tazas de café y una buena comida o un cuarto del alquiler del mes, pero no es la fortuna que tu amigo quiere hacer parecer para pagar las vacaciones y estar listo para jubilarse. Sí, está ganando dinero, pero sí, también está estirando la verdad... quizás para ponerte celoso.

*Declaraciones incompletas*

Las subestimaciones son lo opuesto a las exageraciones. Las subestimaciones también se conocen como la minimización de la verdad e implican restarle importancia a una verdad para que no parezca tan mala como lo es en realidad. Las subestimaciones son a menudo utilizadas por personas que están en negación sobre algo, o aquellos que quieren racionalizar una decisión que de otra manera sería irracional. Los abusadores también pueden restar importancia a la verdad cuando se enfrentan a sus víctimas o sobre ellas, de modo que puedan despojarse de alguna responsabilidad por su abuso.

Digamos, por ejemplo, que una pareja que ha estado casada durante diez años acuerda mutuamente que el marido se encargue de las finanzas del hogar. Confiando en el sentido de los negocios y la perspicacia financiera de su esposa, la confiada esposa contribuye diligentemente a su gatito de inversiones y deja que el marido haga todas las inversiones. Desafortunadamente, el marido hace algunas malas inversiones que acaban con todo su dinero, dejándolos con nada más que unos pocos meses de sueldo. Sintiendo que algo está mal, la esposa pide una actualización sobre la cual el hombre dice que las cosas no están bien. Técnicamente, el marido ha dicho la verdad: las cosas no están bien. Lo que también ha hecho no se dice exactamente lo mal que están las cosas. Si fuera honesto, habría dicho que las cosas son terribles y que están al borde de las dificultades financieras. En este caso, el engaño por la forma de subestimar se ha producido, y el marido consigue evitar dormir en el sofá por lo menos una noche más hasta que los billetes apilados le vuelen la tapa.

Ahora que conoces los diferentes tipos de engaño, debes preguntarte cómo puedes dominar el arte del engaño. Para empezar, es importante reconocer que el engaño no es exactamente algo bueno, en cuanto a la moral y la ética. Realmente no quieres basar todas tus relaciones e interacciones en el engaño porque entonces estarías quitando a la gente que te rodea y a ti mismo también. Las relaciones genuinas que se basan en la honestidad y la autenticidad tienen una mejor oportunidad de resistir la prueba del tiempo. Dicho esto, también es necesario reconocer que la vida no siempre se desarrolla en blanco y negro. A veces, hay otros colores en medio que nos llaman a ser creativos. De vez en cuando, puede que tengas que usar el engaño para llegar a donde necesitas estar. En tales casos, tendrás que ser muy cuidadoso con la forma de empaquetar tu engaño.

Una de las cosas con las que debes tener cuidado es con tu lenguaje corporal. Puedes tener la mentira más elaborada esbozada en tu mente y entregarla exactamente como la habías practicado frente al espejo y aún así fallar en el engaño. ¿Por qué? Porque tu lenguaje corporal te delató. Hay ciertas señales corporales que delatan a un mentiroso. Estas incluyen la incapacidad de mantener el contacto visual, la inquietud e incluso la tartamudez. Se sabe que algunas personas se tocan la nariz cuando mienten. Tenga cuidado con esta señal de mentira y asegúrese de mantenerse alejado de ellas mientras cuenta sus grandes historias.

La segunda cosa que hay que tener en cuenta cuando se es económico con la verdad es la razón del engaño. El engaño vale la pena sólo si te da algo que quieres o un lugar donde realmente necesitas estar. Aparte de eso, el engaño es una pérdida de tiempo para todos. Si adquieres el hábito de mentir por el bien, todos van a pensar que eres un mentiroso patológico en el que nunca se puede confiar. Esto arruinará cualquier credibilidad que hayas construido, y ya no estarás en posición de manipular o influenciar a la gente.

Nunca mezcles tus historias. Esta es la forma más segura de ser atrapado. Si tienes que engañar a alguien, asegúrate de tener toda la historia preparada en caso de que tengas que responder a alguna pregunta. No querrás quedar atrapado en una historia incompleta que tiene más agujeros que la red de un pescador. La mayoría de los mentirosos inexpertos especialmente se quedan atrapados en su red de mentiras porque no pueden recordar lo que dijeron a quién y cuándo. Si tienes que llevar un cuaderno para registrar tus mentiras, por favor hazlo. Podría ahorrarte la vergüenza de quedar atrapado en las mentiras.

## Capítulo 6: Defenderse de la psicología oscura

Por mucho que quieras creer en lo mejor de todos, la verdad es que todos somos blancos fáciles en lo que respecta a la manipulación. Hay gente en este mundo que sale de sus casas con las peores intenciones. Sus intenciones son lastimar a otros y obtener lo máximo que puedan de otras personas sin dar nada a cambio.



El conocimiento de la psicología oscura presentado en este libro no está destinado a ser utilizado para causar daño a los demás. Más bien, el objetivo principal es ayudar a reconocer la manipulación en sus diversas formas por lo que es y, si es necesario, a cambiar las tornas

para protegerse. Si puedes manipular a un manipulador antes de que saque lo mejor de ti, entonces eso es una victoria para ti y para el resto de la humanidad.

## Factores que te hacen más fácil de manipular

Además de saber cómo identificar a un depredador, también ayuda a entender qué es lo que hace a una persona más vulnerable a los ataques psicológicos. En pocas palabras, hay patos sentados que están más cerca de la línea de fuego que otros. En *el capítulo 3: El ABC del lavado de cerebro*, exploramos algunos de los factores que hacen a una persona más susceptible al lavado de cerebro. Sin embargo, ahora sabemos que el lavado de cerebro es sólo una de las formas en que se manipula a las personas. Entonces, ¿qué es lo que hace a una persona vulnerable a todos los tipos de control y manipulación mental que existen?

*Usted es inteligente*

Probablemente estás confundido por esto porque siempre has creído que las personas más inteligentes son más difíciles de burlar, ¿verdad? La cosa es así: a la gente inteligente le gusta usar la lógica para ayudar en su proceso de toma de decisiones. La lógica es más fácil de manipular. Por lo tanto, la gente inteligente es más propensa a ser manipulada cuando los acorralas con argumentos lógicos. Las personas menos inteligentes son más difíciles de convencer con la lógica y tienden a ser más obstinados ante los hechos y los argumentos científicos. No es de extrañar que un montón de personas que han sido estafadas por estafadores y esquemas Ponzi resulten ser personas relativamente inteligentes y que no se esperaría que fueran engañadas fácilmente. La razón por la que esto es a menudo el caso es porque los estafadores saben apelar a este tipo de personas con hechos y estadísticas. La gente que es menos inteligente será fácilmente rechazada de cualquier cosa que suene a ruido porque no lo entienden.

*Eres confiado y te gusta creer lo mejor de todos*

Lo creas o no, hay gente mala en este mundo. Hay gente que sale de sus casas todas las mañanas con la intención de hacer daño a los demás. Hay gente que no tiene reparos en infligir dolor y confusión a los demás. Mientras que usted puede estar sentado en su casa preocupándose por las corporaciones mega-ricas que roban a los pobres, hay una sala de juntas llena de peces gordos corporativos que están a punto de robar a los muy pobres que usted está preocupado. En pocas palabras, no todo el mundo comparte su conciencia y su empatía. La gente está conectada de manera diferente. La gente de la tríada oscura está

conectada de forma aún más diferente de lo que puedas imaginar. Cuando conoces a una nueva persona, es noble querer creer lo mejor de ellos, pero es sabio esperar ser sorprendido de una manera no tan grande. Mantener tus expectativas de la gente al mínimo es una gran manera de protegerte contra todos los que tratan de obtener una parte de ti.

*Usted está constantemente buscando la validación externa*

Cuando se trata de manipulación, una persona que busca constantemente la validación de los demás es como una oveja que camina dentro de la madriguera de un león. Es sólo cuestión de minutos antes de que la oveja sea completamente aniquilada de la faz de la tierra. Los manipuladores son muy capaces de notar las lagunas y explotarlas en su beneficio. Una gran y evidente laguna para un manipulador es una persona solitaria o insegura que quiere algo de compañía a cualquier precio.

Todo el mundo es propenso a sentirse solo de vez en cuando. Somos seres sociales, y en ausencia de compañía, a menudo podemos sentirnos no queridos y abatidos. No busques una validación externa hasta el punto de convertirte en un blanco fácil para la validación. Está bien que le gustes a la gente, y también está bien si no les gustas. Que te gustes a ti mismo es suficiente. Cuando te has puesto la armadura del amor propio y la aceptación, haces un poco más difícil que los depredadores se arrastren a través de tus defensas. Esto no significa que cualquier persona que haya sido manipulada no se quiera a sí misma lo suficiente. Sin embargo, en las relaciones románticas, realmente puedes protegerte si ya te has validado internamente antes de salir a los lobos.

*Te has aislado de tu familia o amigos*

Probablemente ya has oído esta historia antes... una persona mayor que vive sola conoce a un joven encantador en Internet. Este conocido online se convierte rápidamente en un interés romántico. Unos meses más tarde, el joven dice todo lo correcto y recibe dinero en su cuenta bancaria cada mes. Un año después, la anciana o el hombre ha agotado todos sus ahorros para la jubilación y se tambalea al descubrir que su interés amoroso en línea era sólo una estafa. Mientras la víctima se regodea en la vergüenza y se ahoga en sus finanzas, sólo puede preguntarse cómo el estafador se las arregló para llevar a cabo una estafa tan simple y obvia que resulta risible. ¿Cómo puede una persona ser tan crédula, te preguntas? Es realmente simple. Es más fácil engañar a una persona que a muchas.

Una persona que obviamente tenía algo de sabiduría en él lo expresó de esta manera: *Puedes engañar a toda la gente algunas veces, y a algunas personas todo el tiempo, pero no puedes engañar a toda la gente todo el tiempo.* Esto es un hecho que los depredadores saben... es

mucho más fácil cazar al antílope solitario mientras vaga por la sabana, solo y desprotegido contra todos los peligros del mundo. Cuando estás rodeado de amigos y familiares cariñosos, tienes un muro a tu alrededor que mantiene a los depredadores fuera. Incluso cuando estás seguro de que estás enamorado y tu pareja es lo mejor que te ha pasado, habrá una persona en tu círculo cuyo pensamiento crítico no se ha visto afectado por la pasión de una nueva relación. Esa persona será su amortiguador contra la manipulación. No es sorprendente que muchas personas que manipulan y abusan de sus parejas traten de mantenerlas alejadas de su familia. Estos manipuladores y abusadores saben que si otra persona entra en la mezcla, todo su trabajo se acabará.

*Eres muy emocional*

Las emociones son grandes. La capacidad de experimentar felicidad, alegría, sorpresa, amor, tristeza, y cada emoción de la experiencia humana es un regalo. Para algunas personas, este regalo fue dado a puñados. Si eres el tipo de persona que va por la vida sintiendo cosas más que pensando cosas, eres altamente vulnerable a la manipulación. Los manipuladores son capaces de fingir emociones mientras dicen y hacen todo lo que necesitas oír. Ni siquiera tienen que tener sentido, sólo necesitan verbalizar las cosas que anhelas, y te venden. Ahora bien, si eres muy emocional, no hay muchas cosas que puedas hacer para cambiarte a ti mismo. Naces de esa manera, y sólo puedes aprender a lidiar con ser tan altamente emocional. Dicho esto, siempre puedes asegurarte de que eres consciente de tus emociones para que no siempre te dicten tus decisiones.

*No te educas a ti mismo*

No necesitas volver a la escuela para aprender todas las formas en que la gente trata de aprovecharse de ti. Lo bueno de vivir en el mundo de hoy es que la información está disponible gratuitamente al alcance de la mano. Sólo necesitas estar dispuesto a aprender. Mucha gente se aprovecha porque no conoce las tácticas empleadas por los manipuladores. Si no sabes que los manipuladores tienen una cosa conocida como la técnica del espejo, podrías pensar que tú y tu cita simplemente tienen una química asombrosa cuando definitivamente no es así. Lo bueno de los manipuladores es que la mayoría de sus técnicas ya están en los libros y todo lo que necesitas hacer es agarrar un libro y empezar a leer. De esta manera, serás capaz de detener a cualquier depredador en su camino antes de que se acerque demasiado para causarte algún daño.

La libre disponibilidad de información significa que siempre puedes buscar a alguien para autentificar su identidad antes de que tenga la oportunidad de agarrar algo de ti. Atrás

quedaron los días en los que tenías que contratar a un investigador privado para llevar a cabo una verificación de antecedentes de alguien. En el mundo actual, es posible realizar una verificación de antecedentes de alguien en Internet y tener los resultados listos en minutos. Esto podría ser una revisión de antecedentes pagada o una rápida revisión superficial de sus páginas de medios sociales. Afortunadamente, casi todo el mundo está en los medios sociales hoy en día, y a la mayoría de nosotros nos encanta compartir.

## Estrategias simples que puede adoptar para protegerse

Ya sea que se considere altamente vulnerable o resistente a la manipulación, siempre ayuda el estar seguro en lugar de lamentarlo. Por suerte, es posible mantener a los narcisistas, psicópatas y drogadictos a una distancia segura en tu vida. ¿Cómo es eso?

Los psicópatas están presentes en nuestros lugares de trabajo, en las transacciones comerciales, en nuestras relaciones personales e incluso en nuestras familias. A veces, no se puede evitar a un psicópata en virtud de la naturaleza de la relación que existe entre los dos. Por ejemplo, puede ser imposible ignorar o evitar a su jefe psicópata porque necesita hacer su trabajo, recibir un salario y avanzar en su carrera, o al menos pagar sus cuentas. Si tu jefe es un psicópata, sólo tienes que tratar con él de alguna manera. Por ejemplo, puede que tengas que encontrar la forma de mantener tus interacciones al mínimo, como mucho. Sin embargo, si alguna vez tienes la opción de no tratar con un psicópata, agárralo y corre. Por ejemplo, si estás empezando a conocer a una nueva persona con la intención de salir con ella y empiezas a darte cuenta de algunas tendencias que coinciden con el criterio de los psicópatas, corre y no mires atrás. No es necesario que te quedes cerca de algo o alguien que no es bueno para ti.

No caigas en la trampa de pensar que puedes cambiar a un psicópata, sociópata o narcisista en una persona mejor. No sólo no es tu trabajo, sino que es virtualmente imposible. Para empezar, las cosas que hacen que la gente sea oscura y manipuladora están tan profundamente arraigadas en su psique que no pueden ser simplemente eliminadas y reemplazadas con azúcar y especias a voluntad. En segundo lugar, el cambio es una elección personal que es hecha por un individuo. Una persona que cambia lo hace porque quiere cambiar y no porque otra persona se lo haya pedido. Por último, pero no menos importante, si estás tratando con un psicópata y piensas que puedes cambiarlo, estás esencialmente librando una guerra contra la biología y la genética. ¿Quién crees que va a ganar?

Presta más atención a las acciones que a las palabras. Los depredadores son muy buenos con sus palabras porque las palabras son sus herramientas más poderosas. En lugar de centrarse en lo que una persona dice, mira lo que hace. ¿Cumplieron la promesa que te hicieron sobre hacer una cosa en particular? ¿Tratan a todos tan bien como quieren que suene? Una forma sencilla de comprobar si las acciones de una persona coinciden con sus palabras es utilizando algo que se conoce como la regla de los tres.

Así es como funciona: si una persona parece decir una mentira o hace una promesa que no cumple en una ocasión, puede tratarse de un simple malentendido. Si esto ocurre por segunda vez, es probable que haya un error grave que requiera ser abordado. Sin embargo, si hay una tercera ocasión, entonces probablemente se trata de un mentiroso. Las mentiras son a menudo el primer signo de comportamiento manipulador. Si eres capaz de identificar este patrón recurrente en tu relación o interacción, entonces sabes que tienes una situación en tus manos. La forma en que decidas manejar esta situación significará la diferencia entre liberarte de las mandíbulas y el drama de un manipulador o quedarte para el viaje más abrumador de tu vida.

Siempre que sea posible, deja que el psicópata gane, pero no a tu costa. Las personalidades que aman ganar son a menudo agresivas y harán todo lo posible para asegurarse de que triunfen sobre todos sus competidores. Si alguna vez te encuentras frente a un psicópata en una mesa de negociación, siempre busca la sugerencia que garantice una victoria para ambos. Este es un medio eficaz para asegurar que no gaste toda su energía en luchar contra un psicópata que está tratando de acabar con usted.

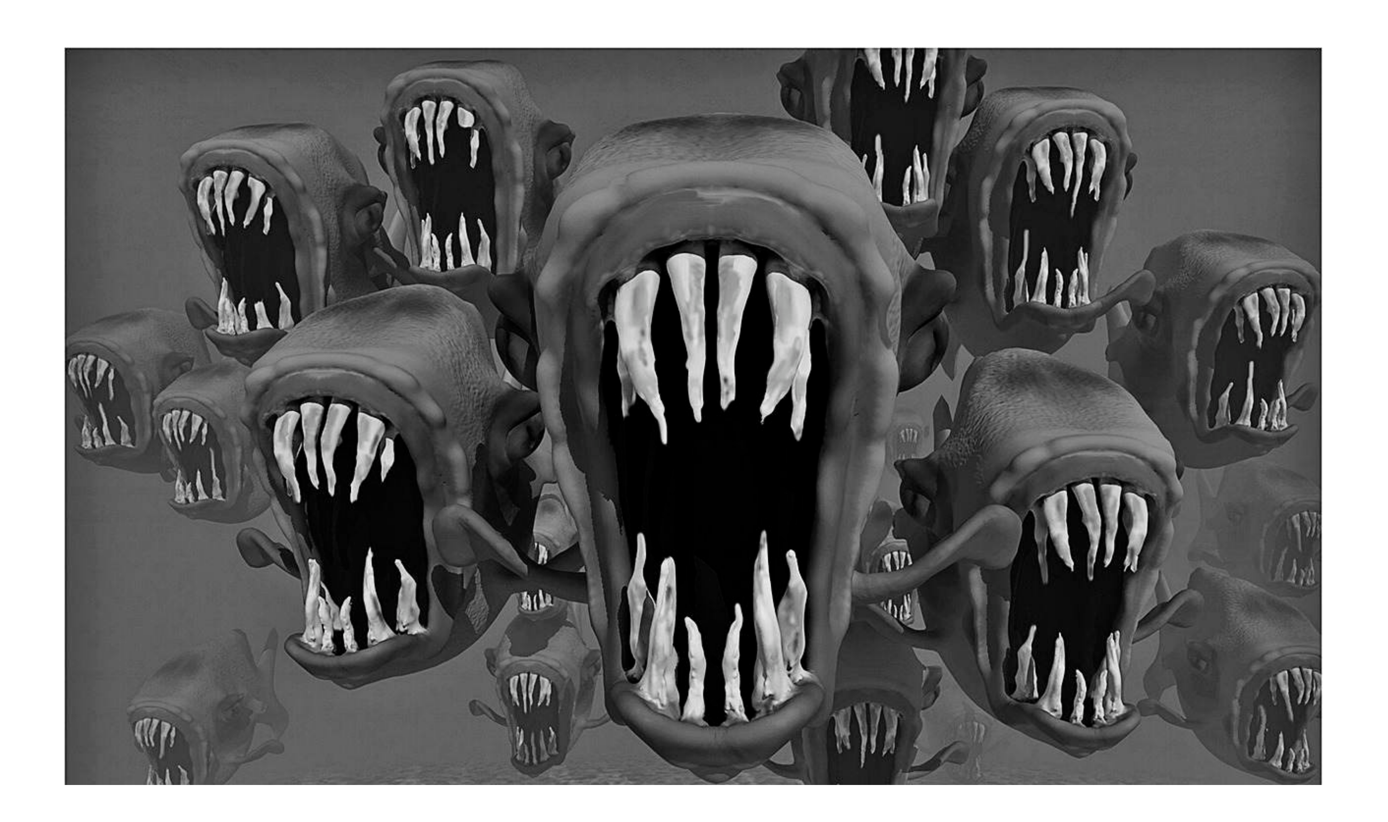
Cuando se trata de gente, ya sean santos o pecadores, siempre escucha lo que tu instinto te dice. Los científicos que han tratado de explicar el instinto intestinal dicen que es la reacción del cuerpo a un depredador dentro de la especie. Esto tiene mucho sentido cuando consideras que a veces te sentirás incómodo cerca de alguien que no conoces para luego descubrir que esa persona no era una buena persona. No dejes que tu instinto se ignore cuando se esfuerza tanto por evitar que cometas un error. En muchos casos, los psicópatas asumen papeles como mentor, jefe, supervisor, líder de la iglesia, tutor o incluso padre. Aunque estos papeles son realmente nobles, tu instinto puede estar gritando que el líder de la iglesia no es tan digno de confianza como podría querer hacerte creer. Si este es el caso, siempre hay que dar prioridad al instinto. Lo que tu instinto te dice es siempre una mejor apuesta que lo que crees saber.

No te dejes arrastrar por los juegos que juegan los psicópatas, sociópatas, narcisistas y otras personalidades oscuras. Seguro, has leído este libro y te sientes particularmente confiado

sobre tu conocimiento de las personalidades de la tríada oscura. En el fondo de tu mente, crees que tienes lo necesario para enfrentarte a un psicópata y ganar. Lo que no sabes es que, aunque acabas de leer este libro, un psicópata ha tenido toda su vida para practicar con sus víctimas. No te dejes arrastrar por sus manipulaciones. No es tu trabajo entretener al psicópata. Tu trabajo número uno cuando tratas con un psicópata es protegerte de sus trucos.

## Capítulo 7: Mitos y conceptos erróneos sobre la Psicología Oscura

Hay numerosos temas que son seguros para la conversación de la cena. La psicología oscura no es uno de ellos. Lo último que quieres preguntar durante el Día de Acción de Gracias es cómo se anota el tío Joe en cuanto a su orientación maquiavélica. Debido a la malevolencia que rodea a la psicología oscura, normalmente hay muy pocas discusiones abiertas sobre el tema.



Hagamos la prueba de la tríada oscura, por ejemplo. ¿Piensas hacerla? Si es así, ¿piensa compartir sus resultados con alguien? Lo más probable es que si respondiste *sí* a la primera pregunta, probablemente responderás *no* a la segunda. A la mayoría de los seres humanos les gusta pensar que son buenas personas. Lo que es más, les gusta que otras personas piensen en ellos como buenas personas. Poner tu prueba de la tríada oscura en exhibición para que todos la vean podría no servir exactamente para este propósito. Debido a todo este silencio que rodea a la psicología oscura, hay, por lo tanto, un montón de ideas falsas y mitos sobre los rasgos de la personalidad que son los recipientes clave de la psicología oscura. Este

capítulo explora estos mitos y conceptos erróneos mientras que arroja algo de luz sobre los mismos.

***Mito #1: Los psicópatas y sociópatas son una y la misma cosa***

***Verdad: La psicopatía y la sociopatía son dos tipos diferentes de trastornos de personalidad antisocial***

El término psicópata y sociópata se utilizan indistintamente en la conversación cotidiana. Sin embargo, los dos rasgos son significativamente diferentes el uno del otro. Dicho esto, estos dos trastornos de personalidad comparten algunas similitudes. Los expertos consideran que la sociopatía es un trastorno menos grave que la psicopatía. La siguiente tabla muestra algunas de las características que distinguen a un psicópata de un sociópata.

| **Psicópata** | **Sociópata** |
|---|---|
| No tiene conciencia | Tiene una conciencia débil |
| Son capaces de mezclarse siendo encantadores y por lo tanto son más difíciles de detectar | No tienen intención de mezclarse y a menudo son fáciles de detectar. Estarán principalmente interesados en ellos mismos solamente |
| Frío de corazón y calculador | Cabeza caliente y salta sin mirar |

***Mito #2: Los psicópatas se hacen y no nacen***

***Verdad: Los psicópatas nacen así***

La psicopatía es un trastorno de la personalidad muy complicado en el sentido de que los psicópatas nacen más a menudo que se hacen. Un psicópata sale del útero con un cableado diferente al de la mayoría de la gente. Como resultado, se desvían de la tangente de lo que es normal y a menudo se encuentran en posiciones en las que cualquier otra persona "normal" no se encontraría necesariamente. Las investigaciones realizadas han demostrado que los cerebros de los psicópatas funcionan de manera diferente cuando se comparan con los cerebros de otras personas que no tienen ningún trastorno de personalidad registrado. Entonces, ¿qué sucede cuando nace un psicópata?

Dependiendo del tipo de ambiente en el que crezca el psicópata, éste se convertirá en una de varias cosas. Si el niño pequeño que muestra signos de psicopatía crece en un entorno propicio, es probable que se convierta en un líder empresarial o político de mucha influencia. Si el niño crece en un ambiente violento o traumático, es probable que se convierta en un asesino en serie o en un asesino. Los psicópatas que se nutren en un ambiente que está en algún lugar entre los dos primeros ambientes terminan en posiciones de poder en campos como la aplicación de la ley y la gestión.

***Mito #3: Los sociópatas nacen***

***Verdad: Los sociópatas son principalmente un producto de sus entornos***

La mayoría de las veces, los sociópatas son el resultado del entorno en el que se crían. A menudo comienza con una disposición biológica o genética a la sociopatía, que luego se ve empeorada por el tipo de crianza que reciben. Por ejemplo, un niño que crece en un entorno en el que nadie parece cuidarlo, probablemente tendrá la misma falta de empatía en su edad adulta. Si crecen con adultos que no tienen sentido de la integridad y carecen de una brújula moral, su conciencia se verá muy afectada como resultado.

***Mito #4: Las mujeres no pueden ser psicópatas***

***Verdad: Hay casos registrados de mujeres psicópatas***

Lo más probable es que cuando escuchas el término psicópata, automáticamente piensas en un personaje masculino. Después de todo, Hollywood ha hecho todo lo posible para retratar a los psicópatas como machos con un hacha en una ola de asesinatos. Sin embargo, es importante señalar que los psicópatas también pueden ser mujeres. A diferencia de sus homólogos masculinos, sin embargo, las mujeres psicópatas son menos propensas a ser físicamente agresivas o violentas. Más bien, recurren a usar su sexualidad y feminidad para manipular a los demás. Las mujeres psicópatas también son propensas a tener un alto número de parejas sexuales.

***Mito #5: Los psicópatas están obsesionados con el asesinato.***

***Verdad: Los psicópatas son buscadores de emociones.***

El asesinato es sólo una de las formas en que los psicópatas apagan su deseo por la emoción. Cuando la mayoría de la gente piensa en psicópatas, automáticamente piensan en asesinatos a la izquierda, a la derecha y al centro. Sin embargo, si bien es cierto que un asesino es más probable que sea un psicópata que no, también es cierto que los psicópatas no piensan en cometer asesinatos más que el resto de la población. Muchos psicópatas pasan por sus vidas buscando emociones y nunca realmente causando a nadie un daño violento. Sí, pueden romper algunos corazones al saltar de una pareja sexual a la siguiente y tirar a varias personas debajo del autobús con el objetivo de subir la escalera corporativa, pero eso es lo más lejos que llega la mayoría de ellos. Si estás buscando un psicópata en tu vida, no es probable que encuentres uno si sólo buscas violencia y sed de sangre.

***Mito #6: La psicopatía es una enfermedad mental que puede ser curada.***

***Verdad: La psicopatía es un trastorno de la personalidad que no tiene cura.***

Si la psicopatía fuera una enfermedad mental, habría una opción de tratamiento. En cambio, la psicopatía es un trastorno de la personalidad, y esto significa que no existe ninguna cura que convierta a los psicópatas en seres humanos normales, con sentimientos y empáticos. Debido a que realmente no creen que nada esté mal con ellos de todos modos, los psicópatas ni siquiera estarían interesados en el tratamiento, incluso si existiera. En los casos en que se ha convencido a los psicópatas para que se sometan a la terapia con el fin de reparar las relaciones existentes, no es raro encontrarlos tratando de manipular al terapeuta para que piense que la terapia está funcionando o ya ha funcionado. Recuerde, estos individuos son altamente manipuladores y capaces de utilizar cualquier medio necesario para salir de situaciones difíciles. Gracias a su audaz falta de miedo y ausencia de empatía, un psicópata no tendrá problemas en perder el tiempo de un ser querido en la terapia, aunque sólo sea para hacer parecer que están haciendo un esfuerzo.

***Mito #7: Puedes cambiar a una persona de la tríada oscura amándola correctamente.***

***Verdad: La mayoría de la gente que obtiene una alta puntuación en el test de la Tríada Oscura sigue así por el resto de sus vidas.***

El amor es una cosa extraña, ya que hace creer a la gente que son capaces de lo imposible, incluso cuando la verdad se pone al descubierto ante sus ojos. Si tienes una relación con una persona que obtiene una alta puntuación en el test de la tríada oscura, es probable que los

primeros meses de tu relación sean felices. Las personas manipuladoras tienen una forma de bombardearte con amor para que creas que son la pareja perfecta que has estado esperando todo el tiempo. Desafortunadamente, esto es usualmente sólo un intento de atraer y atraparte en una relación que es sólo humo y espejos. Una vez que te has establecido en este tipo de relación, los verdaderos colores del manipulador salen a la luz. En muchos casos, encontrarás una pareja que se queda con la esperanza de que las cosas cambien. Que el amor será suficiente para cambiar las cosas.

Desafortunadamente, esto a menudo nunca sucede.

Para empezar, el hecho de que la psicopatía sea en su mayoría genética significa que es increíblemente difícil de derrotar. En el mejor de los casos, el psicópata sólo puede canalizar su falta de sensibilidad hacia el logro de objetivos que no sean perjudiciales para la sociedad en general. En cuanto al maquiavelismo y el narcisismo, éstos suelen derivar de un profundo trauma psicológico que puede requerir todo un arsenal para superarlo. Muchas personas gravitarán hacia el maquiavelismo y el narcisismo como mecanismo de defensa. Cualquier intento de sacarlos de esto sólo se verá como un ataque, causando así que se lancen a su propia defensa. Como tal, la intervención en forma de amor puede ser increíblemente contraproducente. También es necesario reconocer que el amor y otras emociones frívolas no son exactamente la taza de té de una persona de la tríada oscura. Puede que ni siquiera lo noten por lo que es. Por lo tanto, si te encuentras en una relación con una persona que muestra las características de la tríada oscura, es posible que quieras volver a examinar si eso es lo que realmente quieres.

***Mito #8: La gente que obtiene un alto puntaje en la tríada oscura es más atractiva.***

***Verdad: Se ha establecido que esto es falso***.

¿Por qué la gente a menudo se inclina hacia los narcisistas y los psicópatas de este mundo?
¿Es porque las personalidades de la tríada oscura son más atractivas que el resto de nosotros? En un intento por determinar si las personalidades de la tríada oscura son más atractivas, los investigadores académicos se dedicaron a estudiar varios sujetos que tenían altas puntuaciones de la tríada oscura. Los resultados de estos estudios sugirieron que la razón por la que estos sujetos parecían atractivos era porque se vestían y se presentaban físicamente de una manera bien puesta en escena. Cuando se vestían con ropas aburridas, estos sujetos no parecían tan atractivos como antes. Por lo tanto, es casi seguro asumir que

la atención y el esfuerzo que se requiere para prepararse y la confianza posterior son lo que hace que un narcisista o psicópata parezca más atractivo de lo que realmente es.

***Mito # 9: Los psicópatas cambian cuando tienen hijos.***

***Verdad: Los psicópatas son incapaces de tener emociones de empatía o cuidado incluso hacia sus propios hijos.***

Los psicópatas crean sus propias familias, y cuando esto ocurre, normalmente les cuesta mucho cuidar de su descendencia. A diferencia de los padres normales que no están en la escala de la tríada oscura, los psicópatas tienen dificultades para distinguir a sus hijos como entidades separadas. Más bien, los consideran como herramientas o extensiones de sí mismos que están disponibles para su uso a su antojo. Los psicópatas son más propensos a ver a sus hijos como trofeos que los hacen ver bien que como individuos jóvenes e impresionables que buscan a alguien que los guíe a través de la vida. Como tal, un psicópata típico empujará a sus hijos a sobresalir en algo que no les interesa, aunque sea a expensas de la salud mental y el bienestar de los niños. Podrían inscribirlos a la fuerza en clases de natación, por ejemplo, porque creen que su hijo se convertirá en un experto nadador y competidor que mejorará su posición social en la comunidad. No hace falta decir que los padres psicópatas son muy difíciles de complacer, ya que están acostumbrados a sobresalir y no entienden por qué sus hijos no hacen lo que sea necesario para llegar a la cima.

***Mito # 10: Usted está o no en la tríada oscura***

***Verdad: La tríada oscura es un continuo en el que algunos tienen una puntuación alta mientras que otros tienen una puntuación baja.***

Los rasgos de narcisismo, psicopatía y maquiavelismo son inherentes a todos nosotros. La única diferencia es que en algunas personas, estos rasgos se magnifican hasta el punto de que a menudo se vuelven destructivos para la gente que les rodea. Tomemos el narcisismo, por ejemplo. Todo el mundo tiene una manera de pensar en sí mismo. Lo más probable es que te guste pensar cosas buenas sobre ti mismo. Te gusta creer que eres guapo, talentoso y fácil de amar. Para un narcisista, esta imagen de sí mismo se desproporciona hasta el punto de que toda su vida gira en torno a ella. No les basta con creer estas cosas sobre sí mismos, también quieren que todos los demás crean que son perfectos y santos y que todo es bueno.

La psicopatía, por otro lado, también es un espectro. Todo el mundo tiene su lugar en este espectro. Piénsalo de esta manera: ¿has hecho alguna vez algo que no fuera tan agradable y sin embargo no te sintieras culpable por ello? ¿Has actuado alguna vez de manera que sugieras que no tienes exactamente empatía hacia alguien? Si has respondido afirmativamente a alguna de estas preguntas, entonces exhibiste rasgos psicopáticos al menos una vez en tu vida. Esto no significa que vaya a asesinar a alguien más tarde en su vida. Sólo significa que hay instancias en las que el psicópata que hay en ti sale, y otras instancias en las que podrías atraparte a ti mismo justo a tiempo. La forma en que fuiste criado tiene un efecto en si eres capaz de evitar que desate tu psicópata completo.

### *Mito #11: Tu jefe es un psicópata*

#### *Verdad: Su jefe puede o no ser un psicópata*

Es cierto que muchos psicópatas que no se convierten en criminales de carrera llegan a tener mucho éxito en los negocios, la política y otros campos. Sin embargo, esta no es razón suficiente para acusar a su jefe de ser un psicópata. Algunas personas son simplemente impulsadas y exigentes porque es lo que saben y entienden que es el requisito para el éxito. En cualquier caso, no hay mucha gente que se quede a dormir y almuerce con sus jefes. Hay una cierta dinámica que se espera de una relación jefe-empleado. Tu jefe duro y despiadado puede ser una persona completamente diferente cuando no lleva el sombrero de jefe. No pienses que todos los que ocupan puestos de autoridad son sociópatas o psicópatas. No siempre funciona así.

### *Mito #12: Tu ex es un psicópata*

### *Verdad: Una relación terminó con una nota amarga. Esto no hace que ninguno de ustedes sea un psicópata.*

A mucha gente le gusta referirse a sus ex como psicópatas. De vez en cuando, una relación terminará con una buena nota donde ambas partes se convierten en grandes amigos para el resto de sus vidas. Desafortunadamente, no es así como la mayoría de las relaciones se desarrollan. Muchos noviazgos terminan en lágrimas y acusaciones y insultos. Antes de llamar a tu ex psicópata, evalúa las señales elaboradas en este libro y averigua si el comportamiento de tu ex coincide con alguna de ellas. Por supuesto, esto no debería importar si ya terminaste con la relación, pero podría ayudarte a evitar caer en la misma trampa de salir con alguien que muestra las mismas señales. Si actualmente estás

involucrado con alguien que muestra cualquiera de los signos que se mencionan aquí, tal vez quieras considerar dejarlos por tu propia seguridad. Es importante reconocer que el proceso de dejar a un psicópata o narcisista es diferente al de dejar a una persona normal que no toma la partida como una afrenta a su propia persona. Hay numerosos recursos disponibles para las personas que buscan dejar las relaciones abusivas y manipuladoras. Estos recursos pueden encontrarse a través de una simple búsqueda en línea.

# Capítulo 8: Famosas personalidades de la tríada oscura

No basta con leer sobre los rasgos que encarnan las personalidades de la tríada oscura; también hay que reconocer que las personas de la tríada oscura tienen nombres y han vivido entre nosotros ya sea en nuestro tiempo o antes. En toda la historia, ha habido personas que han actuado tan escandalosamente en toda su gloria de tríada oscura para que todos lo vean. Este capítulo está dedicado a aquellos individuos que han dejado, o continúan dejando, su oscura marca en el mundo.

## Alejandro Magno

Hijo de Felipe II de Macedonia y Olimpia, Alejandro Magno fue un rey del antiguo reino griego conocido como Macedonia y también un furioso narcisista. Alejandro creía que estaba destinado a la grandeza y que todo lo que existía en su imaginación era alcanzable en la vida real, sin importar el gasto. Su madre no mejoró las cosas para él... tenía grandes ambiciones para él. Él buscó realizar estas ambiciones toda su vida, y no es de extrañar que terminara siendo nombrado "el Grande" en reconocimiento de su feroz logro como un comandante militar sin rival.

Tal vez la mayor indicación de que Alejandro era un narcisista es el hecho de que se consideraba una deidad. En otras palabras, se creía un dios. De nuevo, su madre le había hecho creer que era hijo de Zeus, el rey de los dioses griegos. Además, a Alejandro le gustaba restar importancia a los logros de su padre ante sus amigos. A sus ojos, estos logros no importaban, y las únicas victorias que contaban eran las que llevaban su nombre. Le preocupaba constantemente que su padre no le dejara ningún legado importante.

En respuesta, se dedicó a ganar todas las batallas que pudo. Llevó a su ejército a batallas interminables en busca de su propia gloria personal. No importaba quién perdiera la vida o resultara herido. Alejandro tenía la misión de crear su propio legado, y cualquier cosa o persona que se interpusiera en su camino era el enemigo.

## Napoleón Bonaparte

Intimidado de joven, Bonaparte ascendió hasta convertirse en general de la Revolución Francesa a la edad de 24 años. Desafortunadamente, Bonaparte llevó consigo los efectos de su intimidación y baja autoestima, también conocido como complejo de inferioridad. Aunque fue capaz de lograr un legado que muchos hombres de su tiempo no, Napoleón llevó consigo las cicatrices psicológicas de su pasado. Se cree que Napoleón arremetió y actuó agresivamente para compensar sus defectos. Qué defectos, se preguntarán.

Para empezar, Napoleón era más bajo que el hombre promedio. Parado a cinco pies y dos pulgadas, es fácil ver por qué Napoleón puede haber sido inseguro sobre su altura. A pesar de su estatura, Napoleón creía que era algo especial e incluso escribió sobre ello en su libro llamado *Pensamientos*. En el libro, Napoleón habla de cómo había llegado a creer que era especial y que podía seguir adelante para lograr cosas que antes sólo creía que eran fantasía.

Al final del día, probablemente es injusto culpar a Napoleón por recurrir al narcisismo para animarse. Probablemente sólo intentaba compensar los sentimientos de insuficiencia que le eran familiares gracias a las burlas de su infancia por parte de sus compañeros de clase y de escuela.

## Adolf Hitler

¿Quién es la persona más ensimismada que conoce actualmente? Toma los pensamientos, comportamientos y acciones de esa persona y luego multiplícalos un millón de veces. ¿Qué obtienes? Adolf Hitler, eso es. Adolf Hitler vivió a principios de 1900, así que debe haber hecho cosas bastante malas para que aún se hable de él hoy en día. Y de hecho, lo hizo.

Adolf no sólo creía que su raza era mejor que la de los demás, sino que también tenía que meter a todos los demás en la máquina de propaganda. Como resultado, millones de judíos perdieron sus vidas gracias a los cálculos y maquinaciones de un hombre cuyo narcisismo y sed de poder se les fue de las manos. El estilo de liderazgo de Hitler estaba estructurado de tal manera que él estaba en la cima, y nadie más podía cuestionarlo. Sus inferiores debían tomar estos comandos sin cuestionar porque él creía que sabía más que todos los demás.

Mientras sus generales mataban a los judíos a diestra y siniestra, Hitler no sentía empatía por los que morían y sufrían. De hecho, quería que esta ola de asesinatos continuara tanto tiempo como fuera posible, o al menos hasta que fuera capaz de eliminar a la raza inferior.

Hitler será recordado para siempre como la razón de una de las mayores guerras jamás presenciadas en la tierra, y todo porque creía que él y los alemanes blancos eran superiores a todos los demás.

## Charles Manson

Charles Manson es uno de los líderes de culto más conocidos de la historia moderna de América. Manson fue un ex convicto desempleado que utilizó la manipulación psicopática para crearse un seguidor al que llamó la Familia Manson. Manson tenía la habilidad de convencer a los jóvenes para que se unieran a su familia aprovechando sus debilidades y haciéndoles sentir que él era su lugar seguro y su mesías. Después de atraerlos, Manson los convenció de que cometieran crímenes en su nombre. En el verano de 1969, por ejemplo, la familia de Manson mató a nueve personas bajo su mando.

Incluso después de ser arrestado, Manson no mostró ningún remordimiento o culpa por el sufrimiento que había infligido a otros. Tenía un desprecio por la humanidad que sólo puede ser descrito como cruel.

Dicho esto, Manson era también muy encantador, y esto hizo que la gente gravitara hacia él. Incluso mientras estaba en prisión, Manson era capaz de usar su encanto psicopático para atraer a las mujeres, incluso hasta el punto de comprometerse con una.

## Albert DeSalvo

Apodado "El estrangulador de Boston", Albert DeSalvo fue un criminal que confesó haber matado a trece mujeres en el área de Boston, por medio de la estrangulación. DeSalvo era un típico psicópata. Desde su infancia, exhibió los signos de un psicópata. Por ejemplo, torturaba animales. Esta es una típica señal de advertencia de que podría tener un joven psicópata en sus manos. Los niños que torturan animales a menudo cometen otros crímenes atroces más tarde. Muchos asesinos y asesinos en serie tienen un historial de abuso animal en su pasado.

Lo más notable de los asesinatos de DeSalvo fue que la mayoría de sus víctimas eran ancianos y estaban solos en el momento de los ataques. Mientras que la mayoría de la gente es capaz de mostrar piedad, misericordia y empatía general con los ancianos, DeSalvo era todo lo contrario. Sabía que este era un grupo vulnerable que podía ser fácilmente sometido para satisfacer sus oscuros deseos.

Se informa de que DeSalvo tenía un extraordinario impulso sexual, lo que es otro signo de una persona que puede estar predispuesta a tendencias psicopáticas. A DeSalvo también le gustaba presumir escandalosamente de sus conquistas, sexuales y otras. Su tendencia a la exageración llevó a algunas personas a creer que no era realmente el Desconocido de Boston, incluso después de confesar los asesinatos.

## Jeffrey Dahmer

Jeffrey Dahmer fue un asesino en serie estadounidense que fue declarado culpable de la violación, el asesinato y el desmembramiento de diecisiete chicos entre el período de 1978 y 1991. Los crímenes de Dahmer fueron tan horribles que es difícil imaginar que un ser humano los haya cometido. No sólo mató a sus víctimas, sino que también llevó a cabo la necrofilia y el canibalismo en sus cadáveres.

La infancia de Dahmer no fue más azarosa que la típica infancia de un niño que creció en América durante su tiempo. Dicho esto, algunas fuentes insisten en que Dahmer fue ignorado por sus padres cuando era un niño. La falta de atención y afecto, y la negligencia en general puede hacer que un niño se convierta en un psicópata en toda regla más adelante en su vida. La madre de Dahmer tenía un sinfín de problemas que no había resuelto, y su padre no estaba disponible la mayor parte del tiempo. Como resultado, Dahmer tuvo que arreglárselas por sí mismo y encontrar formas de ocupar su tiempo.

Al crecer, Dahmer era muy reservado. Sin embargo, tenía un número razonable de amigos con los que podía hablar y jugar. Sus amigos informaron que Dahmer tenía interés en los animales. Eso en sí mismo no sería un problema si eso es todo lo que era. En cambio, el interés se convirtió en algo más oscuro y siniestro. De niño, Dahmer coleccionaba grandes insectos y animales atropellados y los desmembraba en su casa o en los bosques cercanos a ella. Esta debería haber sido la primera señal de sus padres de que algo andaba mal, pero los informes dicen que los padres estaban preocupados con otros asuntos que no incluían la crianza de su hijo.

Más tarde, a medida que crecía la fascinación de Dahmer por los cadáveres y huesos de animales, se acercó a su padre y pidió que le enseñaran a blanquear los huesos de animales. Su padre, feliz de que su reservado hijo le tendiera la mano, le demostró la forma correcta de blanquear huesos. Dahmer usaría este conocimiento para limpiar los cadáveres que seguía recogiendo.

Dahmer tenía dieciocho años cuando empezó a tener como objetivo a víctimas humanas. Su primera víctima fue un joven llamado Steven Hicks, que era un autoestopista que recogió y atrajo a su casa con el pretexto de disfrutar juntos de unas bebidas alcohólicas. Después de este primer asesinato, Dahmer diseccionó el cuerpo de su víctima y lo enterró en una tumba poco profunda en su patio. Luego continuó viviendo su vida como si nada hubiera pasado... sin culpa ni remordimiento. En el curso de su vida hasta que fue atrapado, Dahmer continuó robando las vidas de otras doce desafortunadas víctimas.

## Amy Bishop

Amy Bishop era una profesora de biología que trabajó en la Universidad de Alabama en Huntsville hasta febrero de 2010 cuando entró en el complejo universitario y mató a tres de sus colegas. Otras tres personas sufrieron lesiones graves pero no mortales a causa de este ataque. Hay varias razones por las que Amy Bishop está en esta lista. Primero, Amy mostró claros signos de narcisismo cuando anduvo por ahí haciendo saber a todos que había obtenido su doctorado en Harvard. Fue casi lo primero que les dijo al conocerse. En virtud de tener un título de Harvard, Amy se creía mejor que todos los demás. Se consideraba a sí misma como una profesora capaz que merecía ser titular a pesar de que sus estudiantes se habían quejado de sus habilidades y métodos de enseñanza en numerosas ocasiones.

Mucho antes, antes de matar a sus colegas, Amy había disparado a su hermano en lo que más tarde se dictaminó como un accidente. Algunas fuentes dieron a entender que Amy podría haber matado a su hermano deliberadamente porque estaba recibiendo la atención que ella pensaba que merecía.

El día de los asesinatos, Amy asistió a una reunión de la facultad y se sentó en silencio mientras avanzaba. Parecía estar tranquila y ser la persona normal. Unos cuarenta minutos después, Amy sacó con calma una pistola y empezó a disparar. Fue sometida después de matar a tres miembros de la facultad e hirió a otros tres. Es interesante notar que Amy planeó matar a sus colegas después de que le negaran la titularidad en la Universidad. A pesar de su

pobre desempeño como profesora, Amy creía que merecía la titularidad. En su mente, ella era la mejor de las mejores, y nadie más tenía mayor derecho a estar en la universidad.

Amy perdió su puesto en 2009, y no fue hasta 2010 que mató a sus colegas. Las acciones de Amy a lo largo de su vida apuntan a una persona altamente narcisista y también psicópata. Un miembro de un grupo de escritores al que Amy pertenecía dice que Amy se encontró con una persona que se sentía con derecho a ser alabada. También se dice que fue abrasiva en sus interacciones con los demás.

Sin duda, estos individuos son sólo una gota en el océano de personalidades de la tríada oscura que han caminado en esta tierra. Con los psicólogos sugiriendo que los psicópatas constituyen alrededor del uno por ciento de la población general, no hace falta decir que hacer una lista de todos los psicópatas que han existido alguna vez sería una tarea de toda la vida.

## Cómo hablar con su hijo sobre la psicología oscura



Aparte de los casos en que hay signos clásicos de advertencia de psicopatía como el maltrato de animales, puede que haya notado que muchas de las personalidades enumeradas en las

secciones anteriores pasaron por una infancia normal. Si usted es un padre, la seguridad de sus hijos es primordial.

El tipo de preocupación que sientes hacia tus hijos se extiende desde su interacción con otras personas hasta su propio diálogo interno que tiene lugar sin que nadie se dé cuenta. En otras palabras, quieres saber que tu hijo está seguro cuando está con otras personas y cuando está solo también.

Es especialmente desconcertante saber que hay personas en este mundo que usan su tiempo, sus pensamientos y sus esfuerzos para lastimar a los niños. Aunque no hay mucho que pueda hacer para cambiar ese tipo de personas, puede preparar a su hijo para tratar con el tipo de personas que son más propensas a usar la psicología oscura para aprovecharse de los demás.

***Haga de su casa un refugio seguro para su hijo***

Su casa debe ser el lugar donde su hijo se sienta más seguro. El mundo exterior no es el lugar más amigable que existe. Hay matones en la escuela, pedófilos acechando en parques y patios de recreo y asesinos de niños que no tienen reparos en acabar con vidas jóvenes. Cuando su hijo termine de lidiar con todos los peligros que presenta el mundo moderno, siempre debe tener un lugar seguro al que acudir. Esto significa que debe tener cuidado con quien invita a su casa en todo momento. Muchas veces, las personas que se aprovechan de los niños son personas bien conocidas por ellos. Por lo tanto, es útil examinar quién entra en la vida de su hijo y quién no. Además de hacer que la casa sea físicamente segura al hacerla inaccesible a los depredadores, también debe ser el lugar seguro de su hijo emocionalmente. A los niños que saben que pueden contar con sus padres les resulta más fácil abrirse a los desafíos que enfrentan, lo que incluye esa preocupante conversación que tuvieron con el espeluznante tío durante la última reunión familiar.

***Esté atento a lo que su hijo está viendo y escuchando...***

Cuando los depredadores no pueden acceder físicamente a los niños, utilizan otros canales virtuales para hacer su malvado trabajo. Los padres de los milenios y otras generaciones mayores tenían más facilidad para mantener alejados a los depredadores. Los depredadores de entonces se acercaban a los niños mientras iban a la escuela, en el patio de recreo, en los centros comerciales y en otros lugares que eran fáciles de vigilar. Los depredadores de hoy en día se han vuelto más inteligentes y entrarán en tu casa incluso cuando hayas cerrado

todas las puertas con llave. Gracias a los teléfonos inteligentes y a Internet, probablemente haya alguien que espíe a tu hijo o que intente darle información que le resulte más útil sin ella. Si debe comprar un teléfono inteligente para su hijo adolescente, asegúrese de darle una larga y dura charla sobre los peligros que acechan en la red interna. Supervise el tipo de contenido que su hijo está viendo y utilice los controles parentales que ofrecen la mayoría de las plataformas de vídeo. No permita que su hijo se haga amigo de personas extrañas en Internet. Algunos de estos extraños que contactan con niños en Internet tienen las peores intenciones, incluyendo la de estar involucrados en redes de tráfico de niños.

***No endulzar las verdades***

Cuando su hijo es joven e incapaz de comprender la dura verdad, lo más probable es que haga todo lo posible por endulzar la verdad para no darle semanas de interminables pesadillas. Por ejemplo, no le dirá a su hijo que su pez dorado murió, sino que le mentirá que el pequeño Mr. Bean se fue a vivir a otra pecera con sus mejores amigos peces. Esta es una parte normal de la crianza que implica querer proteger a su hijo de las crueles realidades del mundo. A medida que su hijo crezca, sin embargo, es importante que le permita escuchar la verdad de usted antes de que empiece a oír medias verdades de otras personas. Los niños son muy impresionables y tienden a creer lo que los adultos les dicen. Debe asegurarse de que el primer punto de contacto de su hijo sea usted mismo. No deje que un depredador se introduzca en la vida de su hijo bajo el pretexto de ser su persona de referencia. Si algo malo sucede en la comunidad, explíquele esto suavemente a su hijo y hágale saber que existen personas malas que quieren hacer daño a otras personas y que viven entre ustedes, y que hay ciertas señales que debe tener en cuenta.

***Ser el padre***

Sí, quieres asegurarte de que le gustes a tu hijo. Nadie quiere ser odiado por su hijo. Al mismo tiempo, debes reconocer que ganar un concurso de popularidad no es tu primera prioridad como padre. Su hijo es libre de pensar en usted como un aguafiestas siempre y cuando usted se concentre en mantenerlo a salvo. Si algo no le gusta, use su autoridad como padre para cuestionarlo hasta que su instinto lo apruebe. Tu adolescente enfurruñado no estará en su adolescencia para siempre, y una vez que sea mayor, estará agradecido de que hayas cuidado de él cuando más lo necesitaba.

***Manténgase a la cabeza del juego***

Los depredadores cambian constantemente las reglas del juego porque saben que el resto de la población se está poniendo al día. Por ejemplo, algunos depredadores se han dedicado a colocar mensajes dañinos en videos infantiles y otros contenidos aparentemente inofensivos. Los juegos en línea y los constantes desafíos de los medios sociales también se utilizan a veces para manipular e influir a los niños para que participen en prácticas que les son perjudiciales. Como padre, debe asegurarse de que es consciente de los trucos y la traición que se utilizan para manipular a su hijo y luego cortar esto de raíz antes de que sea demasiado tarde.

## ¿Qué pasa si el problema es su hijo?

Nadie quiere creer que su hijo pueda estar cerca de ser un psicópata, sociópata o narcisista. Y aún así, los adultos que obtienen una alta puntuación en la tríada oscura fueron una vez niños. Queremos creer lo mejor de nuestros hijos, pero tal vez esta es la negación que hace que los padres pierdan la oportunidad de ayudar a los niños a obtener ayuda antes de que sea demasiado tarde.

En primer lugar, es importante señalar que a los psicólogos no les gusta llamar psicópatas a los niños, incluso cuando estos niños muestran comportamientos preocupantes y anormales. Esto es simplemente porque el término en sí mismo conlleva demasiado estigma y finalidad. Cuando un niño es llamado psicópata a la edad de seis años, ¿quién no dice que no aspirará a crecer para estar a la altura del nombre? Además, los niños son sólo eso-- pueden ser problemáticos de niños y luego resultan ser algo totalmente diferente cuando son mayores. Por lo tanto, en lugar de un trastorno de personalidad antisocial, a los niños se les suele diagnosticar un trastorno de conducta. Para que se dé este diagnóstico, un niño debe cumplir ciertos criterios que han sido acordados y comportarse de manera de exhibir estos criterios por lo menos durante seis meses. Esto significa que un adolescente que se comporta de manera agresiva en uno o dos casos no es exactamente un candidato para el trastorno de conducta. Lo más probable es que sólo tengan un mal día. Entonces, ¿quién califica para el espectro del trastorno de conducta?

Un niño que tiene una alta probabilidad de convertirse en un psicópata en su vida posterior exhibe las siguientes características:

- Les falta mucho en empatía. Este es el tipo de niño que no se acobarda cuando su amigo se lastima en el patio de recreo. De hecho, puede que incluso les pilles riéndose del dolor de los demás.
- Les falta remordimiento y culpa. Un niño que no tiene remordimiento o culpa hará el mal y no sentirá la necesidad de disculparse por ello. Pueden golpear a su hermano pequeño o lanzar la mascota de la familia contra la pared y sonreír por ello. Cuando se le pida que se disculpe, será terco e incluso podría negarse completamente a cooperar.
- Son indiferentes al castigo. La mayoría de los niños se ponen muy dramáticos cuando son castigados. Lloran a mares e incluso tratan de hacerte sentir mal por castigarlos. No es así para los niños con desorden de conducta. La mayoría de las veces, estos niños no se preocupan por el castigo. No se moverán ni un poco y se asegurarán de que usted sepa que no se mueven. Esto es simplemente porque no experimentan dolor y emociones como todos los demás.
- Por último, los adultos que se convirtieron en psicópatas de pleno derecho mostraron signos de agresión y crueldad en su infancia. Debido a que un niño es un individuo diminuto que no tiene mucha fuerza para enfrentarse a víctimas más grandes, los niños a menudo se dirigen a los animales indefensos para llevar a cabo su agresión y crueldad. Si un día su hijo se despierta y mata al gato de la familia, debería estar muy preocupado.

¿Qué haces cuando te enfrentas a un niño que muestra todas estas señales? Lo primero que debes hacer es entender que no todos los psicópatas se dirigen a la perdición y la destrucción. Como se mencionó anteriormente en este libro, algunos psicópatas llegan a ser muy exitosos en sus campos debido a su enfoque arriesgado y agudo como el láser. Un niño que es aparentemente destructivo e inquieto puede ser moldeado para convertirse en algo grande en su vida. En lugar de preocuparse de que su hijo se convierta en un asesino en serie, piense en cómo puede convertirlo en el próximo director general de fama mundial. Lo bueno de los niños es que son fáciles de distraer. Mantén a tu hijo ocupado, y no tendrá tiempo para pensar en todas las cosas crueles que podría estar haciendo con su yo en busca de emociones.

Dependiendo de la naturaleza del trastorno presente en el niño, puede ser necesaria una intervención profesional. Los profesionales que trabajan con niños que exhiben conductas psicopáticas no intentan cambiarlas porque saben que todo está en el cerebro, y no hay mucho que se pueda hacer. En lugar de cambiar a los niños, los profesionales optan por

trabajar con lo que queda del "cerebro bueno" para empujar a los niños hacia el buen comportamiento. Por ejemplo, aunque el cerebro de un psicópata no sea capaz de sentir empatía y emoción, son capaces de reconocer la recompensa y la emoción de obtenerla. Por lo tanto, lo que los clínicos hacen es entrenar al niño para que haga el bien a cambio de una recompensa. A los psicópatas les encanta ganar, y lo mismo ocurre con los niños que muestran tendencias psicopáticas. Este enfoque de recompensa también se utiliza en las prisiones donde la población de psicópatas tiende a ser mayor.

Si tiene un niño que muestra signos de ser un niño problemático en lo que respecta a los signos enumerados, debe tener mucho cuidado en la forma en que se manifiesta el problema. Los mensajes que los niños escuchan sobre sí mismos son lo que crecen para creer. Si un niño crece siendo llamado estúpido, vivirá su estupidez lo mejor que pueda. Un niño, independientemente de su disposición psicopática, crecerá en algo grande si escucha mensajes de refuerzo sobre sí mismo. Puede que la educación no siempre gane a la naturaleza cada vez, pero siempre vale la pena intentarlo. Podría estar pensando en algo poderoso para decirle a un niño que mata pequeños animales, pero etiquetarlos como asesinos sólo le dará algo a lo que aspirar.

## Conclusión

No hay duda de que oír que hay gente cuyo único propósito en la vida es manipular e influenciar a los demás no es una noticia reconfortante. Este es el tipo de información que está garantizado para hacerte escéptico sobre todas tus interacciones. Puede que te encuentres preguntándote si a la gente en tu vida le gustas por ti o por las cosas que eres capaz de proporcionar. Si bien es cierto que hay gente mala ahí fuera, también es cierto que hay gente bastante buena viviendo entre nosotros. La buena noticia es que el número de personas que se miden altamente en las escalas de narcisismo, psicopatía y maquiavelismo es mucho menor que el número de personas que se miden mucho más bajo en las mismas escalas. Lo que esto significa es que no todo el mundo está en busca de ti. En el peor de los casos, una de cada cinco personas te busca. Por ejemplo, si tienes cinco jefes, es probable que uno de ellos sea un psicópata. Esto no es tan malo. Sólo tienes que asegurarte de que tienes a los otros cuatro en tu equipo, y estarás listo para ir.

Con toda seriedad, sin embargo, ayuda a ser consciente de los lados malos y buenos de la vida y de las personas. Este libro es un reconocimiento de los lados malos que existen, que a veces pueden ser usados para el bien, dependiendo de cómo lo mires. Un líder maquiavélico que se compromete a proteger a su pueblo a cualquier costo, por ejemplo, puede ser un gran activo para tener en una comunidad.

Teniendo esto en cuenta, también es importante reconocer las muchas maneras que la gente inteligente utiliza para manipular a otros para que hagan cosas no tan inteligentes. Los capítulos sobre el lavado de cerebro y la hipnosis son particularmente útiles si se quiere refrescar la memoria sobre las muchas maneras en que la gente controla su mente en contra de su voluntad.

Este libro no es una llamada para que vivas nervioso y con miedo. Las cosas malas y la gente mala han existido desde el principio de los tiempos, y esto no impidió que miles de millones de personas vivieran sus vidas al máximo. Por mucho que este libro llame a estar alerta para mantener fuera a los depredadores, también es una garantía de que puedes soltarte el pelo de vez en cuando. Siempre y cuando sepas quién te está cazando y cómo te están cazando, puedes darte el lujo de relajarte cuando los depredadores están fuera.

Por último, si desea darle la vuelta a las tablas del depredador, puede seguir adelante y aplicar cualquiera de las tácticas sugeridas en el libro. Sólo asegúrese de que puede tratar

con su conciencia después del hecho. La razón por la que los psicópatas son capaces de dormir tranquilos por la noche después de hacer algo malo a alguien es porque no tienen una conciencia que los mantenga despiertos. ¿Y quién dijo que sólo se puede usar la psicología oscura para hacer el mal de todos modos? Si puedes hipnotizar a tu jefe para que te dé un aumento o un ascenso, ¡más poder para ti!

# Referencias


Behary, W. (2013). Desarmando al Narcisista: Sobrevivir y prosperar con el auto-absorbido. Nuevas publicaciones de Harbinger.

Bromley, D., & Melton, J. (2002). Cults, religion, and violence. Nueva York: Cambridge University Press.

Burg, B. (2011). El arte de la persuasión: Ganar sin intimidación. [Mechanicsburg, PA]: Tremendos libros de vida.

Cialdini, R. (1993). Influence: The Psychology of Persuasion (3ª ed.). HarperCollins.

Lifton, R. (1989). Thought reform and the psychology of totalism (2ª ed.). Carolina del Norte: University of North Carolina Press.

Stoff, D., Breiling, J., & Maser, J. (1997). Handbook of Antisocial Behavior. Nueva York: Wiley.

Taylor, K. (2006). Brainwashing: The Science of Thought Control. Oxford: Oxford University Press.